ကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံ ကျင့်ဝတ်(၁၅)ပါး

၁။ သက္က	=သီလ,သမာဓိ, ပညာ အလုပ်များကို တကယ်တန်းလုပ်နိုင်စွမ်းသူဖြစ်ခြင်း။
၂။ ဥဇု	=ကိုယ်,နှုတ်ဖြောင့်မတ်သူဖြစ်ခြင်း။
	မရှိသောဂုဏ်ကို ရှိဟန်ဆောင်မှု(သာဌေယျ)မရှိသူဖြစ်ခြင်း။
၃။ သုဟုဇု	=စိတ်ထားဖြောင့်မတ်သူဖြစ်ခြင်း။
	မိမိအပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်းမရှိ ဟန်ဆောင်မှု(မာယာ)မရှိသူဖြစ်ခြင်း။
၄။ သုဝစ	=ဆုံးမလွယ်သူ၊နားခံတတ်သူဖြစ်ခြင်း။
၅။ မုဒု	=နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသူဖြစ်ခြင်း။
၆။ အနတိမာနီ	=မာန်မာနနိမ့်ချထားသူဖြစ်ခြင်း။
၇။ သန္တုဿက	=ရသမျှ ရှိသမျှ ဖြစ်သမျှနှင့်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလွယ်သူဖြစ်ခြင်း။
၈။ သုဘရ	=မွေးမြူလွယ်သူဖြစ်ခြင်း။
၉။ အပ္ပကိစ္စ	=ကိစ္စနည်းပါးသူဖြစ်ခြင်း။
၁၀။ သလ္လဟုကဝုတ္တိ	=ပေါ့ပါးသူဖြစ်ခြင်း။
၁၁။ သန္တိန္ဒြိယ	=မျက်စိ,နား, နှာခေါင်း, လျှာ,ကိုယ်,စိတ်ဟူသော ဣန္ဒြေ(၆)ပါးကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းနိုင်သူဖြစ်ခြင်း။
၁၂။ နိပက	=အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်သူဖြစ်ခြင်း။
၁၃။ အပ္ပဂဗ္ဗ	=ကိုယ်,နှုတ်,စိတ်ထားသုံးပါးလုံး၌ မရိုင်းစိုင်းသူ(ယဉ်ကျေးသူ)ဖြစ်ခြင်း။
၁၄။ ကုလေသု အနနုဂိဒ္ဓ	=မိသားစုအပေါ်၌ တွယ်တာလွန်းသူမဖြစ်ခြင်း။
၁၅။ န စ ခုဒ္ဒမာစရေ ကိဉ္စိ	=ပညာရှိသူတော်ကောင်းများ ပြစ်တင်ရှုပ်ချစရာအနည်းငယ်(သာမန်) အပြစ်ကိုပင် မပြုလုပ်သူဖြစ်ခြင်း။

(မေတ္တာသုတ္တ၊ခုဒ္ဒကပါဌ ၁၀-၁၁၊သုတ္တနိပါတ ၃၀၀-၃၀၁)

ပရိက-၁၀-ပါး

၁။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သန့်ရှင်းရခြင်း၊
၂။ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ သန့်ရှင်းရခြင်း၊
၃။ ကြောင့်ကြများကို ဖြတ်ထားရခြင်း၊
၄။ သီလခံယူဆောက်တည်ရခြင်း၊
၅။ တောင်းပန်ရခြင်း၊
၆။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အသက်တို့ကို အပ်နှင်းရခြင်း၊
၇။ တရားပြပေးဖို့ တောင်းပန်ရခြင်း၊
၈။ ရိုသေလေးစားစွာ အားထုတ်ရခြင်း၊
၉။ အဓိဋ္ဌာန်ခြင်း၊
၁၀။ သမာဓိကြီးထွားကြောင်း ဖာသုက ငါးမျိုးနှင့်ပြည့်စုံရခြင်း။

ပလိဗောဓ= ကြောင့်ကြမှု-၁၀-မျိုး

(က) နေရာ (ခ)မိတ်ဆွေ(ဒကာ၊ ဒကာမ) (ဂ)ငွေရေးကြေးရေး (လာဘ်လာဘ)

(ဃ) အသင်းအဖွဲ့ (င)အမှုသစ် (စ)ခရီးသွားမှု

(ဆ) ဆွေမျိုး (ဆရာ၊တပည့်၊အတူနေပုဂ္ဂိုလ်) (ဇ) ရောဂါဝေဒနာ

(ဈ) လောကီစျာန်၊အဘိညာဏ် တန်ခိုး (ည)စာပေလေ့လာ၊ ပို့ချမှု။
အာဝါသော စ ကုလံ လာဘော၊ ဂဏော ကမ္မဉ္စ ပဉ္စမံ။
အဒ္ဓါနံ ဉာတိ အာဗာဓော၊ ဂန္ထော ဣဒ္ဓီ'တိ တေ ဒသ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊၁၊၈၆။)

တောင်းပန်ရခြင်း
ဈာန်၊ မဂ်၊ ဖိုလ် မရနိုင်သော ကံကြီး- ၅-မျိုး

(က) ကမ္မန္တရာယ် = အမေသတ်ခြင်းစသော ကံကြီး -၅-ပါးထိုက်သူ၊ ဘိက္ခုနီမ ဖျက်ဆီးသူ၊
(ခ) ကိလေသန္တရာယ် = " ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံနှင့် ထိုကံများ၏အကျိုးကို လက်မခံ၊ ချမ်းသာ ဆင်းရဲဆိုတာ အလိုလိုဖြစ်တယ်" ဟု ယူဆသော နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူရှိခြင်း။
(ဂ) ဝိပါကန္တရာယ် = အဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ခြင်း။(တိရစ္ဆာန်၊ ပဏ္ဍုက်၊ ဥဘတောဗျည်း)
(ဃ) အရိယူပဝါဒန္တရာယ် = အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြစ်မှားခြင်း၊(လူသောတာပန်ပင် ဖြစ်ပါစေ သိလို့ဘဲဖြစ်ဖြစ် မသိလို့ဘဲဖြစ်ဖြစ် ပြစ်မှားခြင်း။
(င) အာဏာဝီတိက္ကမန္တရာယ် = သိက္ခာပုဒ်များကို ကျူးလွန်ခြင်း၊

မှတ်ချက်။ ။ ရှေ့သုံးမျိုးသည် ကုစားလို့ မရပါ၊ နောက် နှစ်မျိုးသာ ကုစားလို့ ရနိုင်သည်။

(အလဂဒ္ဒူပမသုတ်အဖွင့်၊ မူလပဏ္ဏာသ၊ဋ္ဌ၊၂၉။)

ကံ ကိလေသ ဝိပါက၊ ဝါဒ,ဝီတိက္ကမာ။
နတ်ရွာ နိဗ္ဗာန်၊ မဂ်ဖိုလ်ဈာန်၊ ငါးတန်အန္တရာ။ (ဆရာတော်ဦးဗုဓ်)

တောင်းပန်နည်းများ

(က) မိမိပြစ်မှားမိသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်ထင်ရှားရှိနေလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရှိရာ နေရာကို သွားပြီး တောင်းပန်ပါ၊ မိမိထက်ကြီးသည်ဖြစ်စေ, ငယ်သည်ဖြစ်စေ လက်အုပ်ချီပြီး " တပည့်တော်သည် အရှင်ဘုရားကို ပြစ်မှားမိပါတယ်၊ တပည့်တော်အား အဲဒီအပြစ်တွေမှ သည်းခံပေးပါ အရှင်ဘုရား"ဟု တောင်းပန်ပါ။

(ခ) အကယ်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်နေရာရာကို သွားနေလျှင် ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို စေခိုင်းလို့ဖြစ်စေ ရှိခိုးတောင်းပန်ပါ၊ အဲဒီလို မဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမြဲတမ်းနေသော နေရာမှာရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှာ အရှိအသေပြုပြီး တောင်းပန်ပါ။

(ဂ) အကယ်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် နေရာအတည်တကျ မနေခဲ့လျှင် ရှိသောနေရာကို မှန်းဆပြီး ရှိခိုးတောင်းပန်ပါ။

(ဃ) အကယ်၍ ကွယ်လွန်သွားခဲ့လျှင် ရုပ်ကလာပ်ရှိရာနေရာကို သွားပြီးဖြစ်စေ၊ သင်္ဂြိုဟ်ရာ နေရာဌာနကို သွားပြီးဖြစ်စေ ရှိခိုးတောင်းပန်ပါ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊၅၆။)

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြစ်မှားသူအား ရနိုင်သောအပြစ် -၁၁-မျိုး

(က) မရသေးသောတရားများကို မရနိုင်တော့ပါ။
(ခ) ရပြီးသောတရားများ ဆုတ်ယုတ်ပါသည်၊ (အရိယာမဂ်ကို မဆိုလိုပါ။)
(ဂ) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာများကို စင်ကြယ်အောင် မစွမ်းနိုင်တော့ပါ။
(ဃ) တရားမရဘဲ ရသည်ဟု အထင်ရှိတတ်သည်။
(င) သူတော်ကောင်းအကျင့်မှာ မပျော်ပိုက်ပါ။
(စ) လောကဥပဒေအပြစ်ကြီးများ ကျူးလွန်မိတတ်သည်၊ (ရဟန်းဆိုလျှင် ဂရုကအာပတ်များ သင့်တတ်သည်)
(ဆ) ကိုယ့်ဘဝကို အားမရပါ၊ ကျေနပ်မှု မဖြစ်ပါ၊ စိတ်မပျော်ပါ။(ရဟန်းဆိုလျှင် လူထွက်ရတတ်သည်။)
(ဇ) ကုစ၍မရသော ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။
(ဈ) ရူးသွပ်တတ်သည်။
(ည) စိတ်မကြည်မလင်နှင့် သေရတတ်သည်။
(ဋ) သေပြီးနောက် မကောင်းသော ဘုံဘဝများသို့ ရောက်တတ်သည်။

(အင်္ဂုတ္တရသုတ်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ် ဒသကနိပါတ်)

တောင်းပန်ပုံ

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် ဘဝသံသရာအဆက်ဆက်မှစ၍ ယနေ့အချိန်အထိ ဘုရား, တရား, သံဃာ ရတနာသုံးပါး, မိဘ, ဆရာသမား,ပညာရှိ အရိယာသူတော်ကောင်းများကို ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှား ကျူးလွန်မိခဲ့လျှင် ခွင့်လွှတ်ပါရန် တောင်းပန်အပ်ပါသည် အရှင်ဘုရား။ (၃-ကြိမ်)

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အသက်တို့ကို အပ်နှင်းပုံ

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် တရားအားထုတ်နေသည့် အချိန်ကာလအတွင်း၌ တပည့်တော်၏ အသက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအားလည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအားလည်းကောင်း အပ်နှင်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ (၃-ကြိမ်)

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပြပေးရန် တောင်းပန်ပုံ

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ ထွက်မြောက်ပါရခြင်းအကျိုးငှါ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နည်းကို သင်ပြပေးရန် လျှောက်ထား တောင်းပန်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ (၃-ကြိမ်)

ဖာသုက (၅)မျိုး

စိတ္တဖာသုက၊သရီရဖာသုက၊ အာဟာရဖာသုက၊ သေနာသနဖာသုက၊ ပုဂ္ဂလဖာသုက။ (ပဋ္ဌိသံ၊ပါ၊၄၇၊ဋ္ဌ၊ပ၊၂၁၇။)

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

မူလပဏ္ဏာသပါဠိ၊၇၀-၇၁၊ဌ၊၂၃၀-၃၀၆

သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါး	ပရမတ္ထတရား		ခန္ဓာ ၅ ပါး	ဝိပ္ပလ္လာသ ၄ ပါး	တဏှာစရိတ၊ ဒိဋ္ဌိစရိတ (မန္ဒ၊တိက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်)	သမထယာနိက၊ ဝိပဿနာယာနိက (မန္ဒ၊တိက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်)
ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်	ရုပ်သက်သက်	ရုပ်(၂၈)ပါး	ရူပက္ခန္ဓာ	သုဘဝိပ္ပလ္လာသ	တွယ်တာမှုအားကြီး,ပြင်းထန်, ကြမ်းတမ်းသော မန္ဒပုဂ္ဂိုလ်	သမထကျင့် ဥဂ္ဂဏ်ပညာမထက်သော မန္ဒပုဂ္ဂိုလ်
ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်	နာမ်သက်သက်	ဝေဒနာ	ဝေဒနာက္ခန္ဓာ	သုခဝိပ္ပလ္လာသ	တွယ်တာမှုအားမကြီး,မပြင်းထန်, သိမ်မွေ့သော တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်	သမထကျင့် ဥဂ္ဂဏ်ပညာထက်သော တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်
စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်		စိတ်	ဝိညာဏက္ခန္ဓာ	နိစ္စဝိပ္ပလ္လာသ	အယူအဆအတွေးအမြင် အားမကြီး,မပြင်းထန်သော မန္ဒပုဂ္ဂိုလ်	ဝိပဿနာကျင့် ဥဂ္ဂဏ်ပညာမထက်သော မန္ဒပုဂ္ဂိုလ်
ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်	ရုပ်နာမ်(၂)ပါး တပေါင်းတည်း	သညာ သင်္ခါရ (၅၀)	သညာက္ခန္ဓာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ	ဒိဋ္ဌိ(အတ္တ)ဝိပ္ပလ္လာသ	အယူအဆအတွေးအမြင် အားကြီး,ပြင်းထန်သော တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်	ဝိပဿနာကျင့် ဥဂ္ဂဏ်ပညာထက်သော တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (၁၄) မျိုး

၁။ အာနာပါန ပဗ္ဗ၊

၂။ ဣရိယာပထ ပဗ္ဗ၊

၃။ သမ္ပဇည ပဗ္ဗ၊

၄။ ပဋိကူလ မနသိကာရ ပဗ္ဗ (သဝိညာဏက အသုဘ)(ရှင်-အသုဘ)

၅။ ဓာတုမနသိကာရ ပဗ္ဗ၊

၆။ နဝသိဝထိက ပဗ္ဗ (အဝိညာဏက အသုဘ) (သေ-အသုဘ)= ၉+၁၄ မျိုး။

ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (၉) မျိုး

သာမိသ,နိရာမိသနှင့် တွဲသောဝေဒနာ (၆)မျိုး	သာမိသ, နိရာမိသနှင့် မတွဲသောရိုးရိုးဝေဒနာ(၃)မျိုး
သာမိသ(ကာမဂုဏ်နှင့်ပတ်သက်သော)သုခဝေဒနာ နိရာမိသ(ကာမဂုဏ်နှင့်မပတ်သက်သော)သုခဝေဒနာ	သုခဝေဒနာ
သာမိသ ဒုက္ခဝေဒနာ နိရာမိသ ဒုက္ခဝေဒနာ	ဒုက္ခဝေဒနာ
သာမိသ ဥပေက္ခာဝေဒနာ နိရာမိသ ဥပေက္ခာဝေဒနာ	ဥပေက္ခာဝေဒနာ

အနုဘဝနလက္ခဏာ ဝေဒနာ (၃)မျိုး	ဣန္ဒြိယဘေဒ ဝေဒနာ (၅)မျိုး
သုခဝေဒနာ	ကာယိကသုခ = သုခဝေဒနာ စေတသိကသုခ = သောမနဿဝေဒနာ
ဒုက္ခဝေဒနာ	ကာယိကဒုက္ခ = ဒုက္ခဝေဒနာ စေတသိကဒုက္ခ = ဒေါမနဿဝေဒနာ
အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ	ဥပေက္ခာဝေဒနာ

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (၁၆) မျိုး

၁။ သရာဂစိတ် (တပ်မက်မှုနှင့် တွဲဖြစ်)	ဝီတရာဂစိတ် (တပ်မက်မှုနှင့် မတွဲဘဲဖြစ်)
၂။ သဒေါသစိတ်	ဝီတဒေါသစိတ်
၃။ သမောဟစိတ်	ဝီတမောဟစိတ်
၄။ သံခိတ္တစိတ် (ထိန,မိဒ္ဓ) (တွန့်ဆုတ်,ပျင်းရိ)	ဝိက္ခိတ္တစိတ် (ဥဒ္ဓစ္စ) (ပျံ့လွင့်)
၅။ မဟဂ္ဂတစိတ် (မဟဂ္ဂုတ်စိတ်)	အမဟဂ္ဂတစိတ် (ကာမစိတ်)
၆။ သဉတ္တရစိတ် (ကာမစိတ်)	အနုတ္တရစိတ် (ဝိပဿနာအာရုံဖြစ် = မဟဂ္ဂုတ်စိတ်)
၇။ သမာဟိတစိတ် (ဥပစာရ ,အပ္ပနာသမာဓိ)	အသမာဟိတစိတ်
၈။ ဝိမုတ္တစိတ် (တဒင်္ဂဝိမုတ္တိ,ဝိက္ခမ္ဘနဝိမုတ္တိ)	အဝိမုတ္တစိတ်

ဝိမုတ္တိ (၅) မျိုး

၁။ တဒင်္ဂ ဝိမုတ္တိ　　၂။ ဝိက္ခမ္ဘန ဝိမုတ္တိ　　၃။ သမုစ္ဆေဒ ဝိမုတ္တိ
၄။ ပဋိပဿဒ္ဓိ ဝိမုတ္တိ　　၅။ နိဿရဏ ဝိမုတ္တိ + ၅ မျိုး

ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (၅) မျိုး

၁။ နီဝရဏ ပဗ္ဗ

၂။ ခန္ဓ ပဗ္ဗ

၃။ အာယတန ပဗ္ဗ

၄။ ဗောဇ္ဈင် ပဗ္ဗ

၅။ သစ္စ ပဗ္ဗ

သတိပဋ္ဌာန် (၄) မျိုး	ပါဠိတော်နည်း သတိပဋ္ဌာန်အာရုံ (၄၄) မျိုး	အဋ္ဌကထာနည်း သတိပဋ္ဌာန်အာရုံ (၂၁) မျိုး
ကာယာနုပဿနာ	(၁၄) မျိုး	(၁၄) မျိုး
ဝေဒနာနုပဿနာ	(၉) မျိုး	အာရုံကို ခံစားမှုလက္ခဏာအားဖြင့် ဝေဒနာ (၁) မျိုး
စိတ္တာနုပဿနာ	(၁၆) မျိုး	အာရုံကို သိမှုလက္ခဏာအားဖြင့် စိတ်(၁) မျိုး
ဓမ္မာနုပဿနာ	(၅) မျိုး	(၅) မျိုး

ဘုရားဂုဏ်တော်များ

၁။ (က) **အရဟံ** — လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟအစရှိသော စိတ်အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား၊

(ခ) **အရ+ဟံ** — ကိလေသာရန်သူတို့ကို **အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ပယ်သတ်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။**

(ဂ) **အရ+ဟံ** — ဘဝသံသရာစက်၏**အကန့်တို့ကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ဖျက်ဆီးတော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။**

(ဃ) **အ+ရဟံ** — ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား၊

(င) **အရဟံ** — လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ (က) **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**–မဖေါက်မပြန် သယမ္ဘုဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တော်တိုင်သာ အလုံးစုံသောတရားတို့ကို သိတော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား၊

(ခ) **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**– ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ဝါသနာနှင့်တကွ မောဟတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးတော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား၊

(ဂ) **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**–အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်နှင့်ပေါင်းဖော်ရခြင်းကြောင့် သဗ္ဗညုတဉာဏ်သို့ရောက်သဖြင့် **အသင့်အားဖြင့် ကိုယ်တော်တိုင်သာ ပွင့်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား**

၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော– ဝိဇ္ဇာဉာဏ်သုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ရှစ်ပါး၊ စရဏတစ်ဆယ့်ငါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား**

၄။ (က) သုဂတော - **တင့်တယ်သော အရိယာမဂ်တည်းဟူသော သွားခြင်းရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။**

(ခ) **သုဂတော**–ကောင်းသောနိဗ္ဗာန်သို့ ကြွသွားတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

(ဂ) **သုဂတော** – ပယ်ပြီးသောကိလေသာတို့ထံသို့ တစ်ဖန်ပြန်မလာဘဲ ကောင်းစွာ ကြွသွားတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

(ဃ) **သုဂတော**–ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား၏ခြေတော်ရင်းမှစ၍ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်ထိအောင် ပါရမီဖြည့်ကာ ကောင်းစွာကြွသွားတော်မူသောမြတ်စွာဘုရား၊

(င) **သုဂတော**–စကားခြောက်ခွန်းအနက် နှစ်ခွန်းသော သင့်လျော်သည့် စကားကိုသာ ပြောဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ **လောကဝိဒူ**–လောကသုံးပါးကို သိမြင်တော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ**
(က) အနုတ္တရော - သီလ သမာဓိ ပညာ ဂုဏ်တော်အားဖြင့် မိမိထက်လွန်မြတ်သာသူ ရှိတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။
(ခ) **ပုရိသဒမ္မသာရထိ** – မယဉ်ကျေးသော လူယောကျ်ား၊ နတ်ယောကျ်ား၊ တိရစ္ဆာန်ယောကျ်ားတို့ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား၊
(ဂ) **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ** – အတုမရှိ မြတ်တော်မူသည်ဖြစ်၍ မယဉ်ကျေးသောသူတို့ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ (က) **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ**–နတ်လူတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
(ခ) **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ**–လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ကို သံသရာခရီးခဲမှ ထုတ်ဆောင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ**–သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ကိုယ်တိုင်လည်းသိ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း သိစေတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ (က) **ဘဂဝါ**–ဘုန်းကံပါရမီ ရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
(ခ) **ဘဂဝါ**–မာရ်ငါးပါးဟူသော ဘေးရန်တို့ကို ချိုးဖျက်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား၊
(ဂ) **ဘဂဝါ**–ဣဿရိယ ဓမ္မ ယသ သိရီ ကာမ ပယတ္တတည်းဟူသော ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
(ဃ) **ဘဂဝါ**–ကုသိုလ်အစရှိသော အလုံးစုံသောတရားတို့ကို ဝေဘန်၍ ဟောတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား၊
(င) **ဘဂဝါ**–လောကီ လောကုတ္တရာတရားတို့ကို မှီဝဲတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား၊
(စ) **ဘဂဝါ**–ဘဝသုံးပါးတို့၌ သွားကြောင်းတဏှာကို ထွေးအန်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

ဿဿဿဿဇဇဇဇ

အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

ဿဿဿ

ဝိဇ္ဇာ ၃ –ပါး

ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်–ရှေးရှေးဘဝ၌ နေထိုင်တွေ့ကြုံခဲ့သမျှကို ပြန်၍ အောက်မေ့နိုင်သောဉာဏ်၊
ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်–နတ်မျက်စိကဲ့သို့ ဝေးကွာသောအရာ၊ သေးငယ်သောအရာကို မြင်နိုင်သောဉာဏ်၊
အာသဝက္ခယဉာဏ်–ကိလေသာအာသဝေါကို ကုန်စင်စေနိုင်သော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်။

ဝိဇ္ဇာ ၈–ပါး

ဝိပဿနာဉာဏ်– အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု ရုပ်နာမ်တရားအားလုံးကို သိသောဉာဏ်၊
စေတောပရိယဉာဏ်–သူများစိတ်ကို သိနိုင်သောဉာဏ်၊
မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်–မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အလားတူကိုယ်တစ်မျိုးကို စိတ်ဖြင့်ဖန်ဆင်းနိုင်သောဉာဏ်၊
ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ်–နတ်တို့နားကဲ့သို့ ဝေးသောအသံ၊ သေးငယ်သောအသံကို ကြားနိုင်သောဉာဏ်၊
ဣဒ္ဓိဝိဓဉာဏ်–မြေလျှိုး၊ မိုးပျံစသည်ဖြင့် တန်ခိုးအမျိုးမျိုးကို ဖန်ဆင်းနိုင်သောဉာဏ်၊
မှတ်ချက်။ ။ ရှေ့ ဝိဇ္ဇာ ၃–ပါးတွင် ဤ ၅–ပါးကိုထည့်လျှင် ဝိဇ္ဇာ ၈–ပါးဖြစ်၏။

စရဏ ၁၅ –ပါး

သဒ္ဓါ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံရှိသည်၊ ထိုကံ၏ ကောင်းကျိုး၊ မကောင်းကျိုးရှိသည်၊ ရတနာသုံးပါးရှိသည်၊ နောင်ဘဝရှိသည်ဟု ယုံကြည်မှု။
သတိ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုင်ရာ၌ အမှတ်ရမှု၊
ဟိရီ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်မှ ရှက်မှု၊
ဩတ္တပ္ပ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်မှ ကြောက်လန့်မှု၊
ဝီရိယ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိစ္စများ၌ အားထုတ်မှု၊
သုတ အကြားအမြင်များမှု၊
ပညာ အရာရာ၌ တတ်သိလိမ္မာမှု၊
ဘောဇနေ မတ္တညုတာ–စားသောက်ရာ၌ ကိုယ်နှင့် သင့်၊ မသင့် နှိုင်းချင့်၍ အတိုင်းအရှည်ကို သိမှု၊
ဇာဂရိယာနုယောဂ–နိုးနိုးကြားကြားအိပ်မှု၊ အအိပ်အနေ နည်းမှု၊
သီလ နေ့စဉ် ဆိုင်ရာသီလကို စောင့်ထိန်းမှု၊
ဣန္ဒြိယသံဝရ တွေ့မြင် ကြားသိသမျှ၌ လောဘ ဒေါသမဖြစ်စေဘဲ မျက်စိ၊ နား၊ နှာစသော ဣန္ဒြေများကို ငြိမ်သက်အောင် စောင့်စည်းမှု၊
ပထမဈာန်၊ **ဒုတိယဈာန်**၊ **တတိယဈာန်**၊ **စတုတ္ထဈာန်** စုစုပေါင်း ၁၅–ပါးဖြစ်၏။

စကား ၆ — ခွန်း

၁။ မှန်လည်းမမှန်၊ သူများလည်း မနာကြားလို၊ အကျိုးမရှိသောစကား၊
၂။ မှန်ကားမှန်၊ သူများ မနာကြားလို၊ အကျိုးမရှိသောစကား၊
၃။ မှန်ကား မမှန်၊ သူများ နာကြားလို၊ အကျိုးမရှိသောစကား၊
၄။ မှန်ကား မှန်၊ သူများ နာကြားလို၊ အကျိုးမရှိသောစကား၊
၅။ မှန်လည်းမှန်၊ သူများ မနာကြားလို၊ အကျိုးရှိသောစကား၊
၆။ မှနလည်းမှန်၊ သူများ နာကြားလို၊ အကျိုးရှိသောစကား၊

ဘုရားရှင်တို့သည် ရှေ့ ၄–မျိုး လုံးဝ မပြောဘဲ၊ နောက် ၂–မျိုးကိုသာ ပြောသည်။

လောက ၃ — ပါး

သတ္တလောက အသက်ရှိသော သတ္တဝါအပေါင်းသည် သတ္တလောကမည်၏။
ဩကာသလောက သတ္တဝါတို့၏တည်နေရာဘုံဌာနသည် ဩကာသလောကမည်၏၊
သင်္ခါရလောက လောကီရုပ်တရား၊ နာမ်တရားအပေါင်းသည် သင်္ခါရလောကမည်၏။

သစ္စာ ၄ — ပါး

ဒုက္ခသစ္စာ (ဒုက္ခ–ဆင်းရဲခြင်း + သစ္စာ–အမှန်) မိမိ၏ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်,စေတသိက်ဟူသောနာမ်တရားများ ပေါင်းစပ်နေသည်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဟုခေါ်၏၊ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် ဒုက္ခတုံး၊ ဒုက္ခခဲ၊ ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ဖြစ်သည်။

သမုဒယသစ္စာ (သမုဒယ–ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း+သစ္စာ–အမှန်) ထိုဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းကား "တဏှာ လောဘ"ဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော နှစ်သက်ခင်မင်မှု၊ လိုချင်တပ်မက်မှုသည် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းအမှန်ဖြစ်သည်။

နိရောဓသစ္စာ (နိရောဓ–ဒုက္ခ၏ ချုပ်ဆုံးရာ + သစ္စာ–အမှန်) ထိုဒုက္ခအားလုံး၏ ချုပ်ဆုံးရာ အမှန်ကား နိဗ္ဗာန် ဖြစ်သည်။

မဂ္ဂသစ္စာ (မဂ္ဂ–နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းလမ်းကောင်း + သစ္စာ–အမှန်) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကြောင်းအမှန်ကား မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး ဖြစ်သည်။

မဂ္ဂင် ၈ —ပါး

သမ္မာဒိဋ္ဌိ – ကောင်းသောအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ၊
သမ္မာသင်္ကပ္ပ – ကောင်းသောအကြံအစည်၊
သမ္မာဝါစာ – ကောင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊
သမ္မာကမ္မန္တ – ကောင်းသောအမှုကို ပြုခြင်း၊
သမ္မာအာဇီဝ – ကောင်းသောအသက်မွေးခြင်း၊
သမ္မာဝါယာမ – ကောင်းသောအားထုတ်ခြင်း၊
သမ္မာသတိ – ကောင်းသော အမှတ်ရခြင်း၊
သမ္မာသမာဓိ – ကောင်းသော တည်ကြည်ခြင်း။

မာရ် ၅ ―ပါး

ဒေဝပုတ္တမာရ် – မာရ်နတ်၊
ကိလေသာမာရ် – ကိလေသာ ၁၀–ပါး၊
ခန္ဓမာရ် – ခန္ဓာ ၅–ပါး၊
မစ္စုမာရ် – သေခြင်းတရား၊
အဘိသင်္ခါရမာရ် – ပြုပြင်စီရင်မှု။

ဘုန်းတော် ၆–ပါး

ဣဿရိယဘုန်းတော် – ကိုယ်တော်၏စိတ်နှင့် သတ္တဝါတို့ကို အစိုးရခြင်း၊ အုပ်စိုးတော်မူနိုင်ခြင်း၊
ဓမ္မဘုန်းတော် – မဂ်တရား ၄–ပါး၊ ဖိုလ်တရား ၄–ပါး၊ နိဗ္ဗာန် ပေါင်း ၉–ပါး၊
ယသဘုန်းတော် – ပျံ့နှံ့ကျော်စောသော ဂုဏ်သတင်း၊
သိရီဘုန်းတော် – လွန်စွာသပ္ပါယ်သော ကိုယ်တော်၏ ကျက်သရေမင်္ဂလာ၊
ကာမဘုန်းတော် – ရှင်တော်မြတ်အလိုရှိလေသမျှ လုံးဝဥဿုံ အကုန်ပြီးစီးနိုင်ခြင်း၊
ပယတ္တဘုန်းတော် – ကြီးမားလှစွာသော လုံ့လဝီရိယ။

ဃဃဃဃဖဖဖဖ

ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားရကျိုး

၁။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ၌ အမှန်စင်စစ်ငြီးငွေ့ခြင်း၊
၂။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ၌ တပ်မက်မှုကင်းခြင်း၊
၃။ ရာဂစသော ကိလေသာများ ကင်းခြင်း၊
၄။ ရာဂစသည်တို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ မဖြစ်ခြင်း၊
၅။ ဝဋ်ဆင်းရဲ၏ချုပ်ခြင်း၊
၆။ ကိလေသာတို့၏ငြိမ်းခြင်း၊
၇။ သင်္ခါရတရားတို့ကို အနိစ္စစသည်ဖြင့် လက္ခဏာယာဉ်တင်၍ အထူးသိခြင်း၊
၈။ သစ္စာလေးပါးတို့ကို ကောင်းစွာသိခြင်း၊
၉။ မဂ်ဉာဏ်လေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိခြင်း၊
၁၀။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ၁၊ ၃၂။)

၁။ ရာဂထကြွသောင်းကျန်းသောစိတ်မဖြစ်ခြင်း၊
၂။ ဒေါသထကြွသောင်းကျန်းသောစိတ်မဖြစ်ခြင်း၊
၃။ မောဟထကြွသောင်းကျန်းသောစိတ်မဖြစ်ခြင်း၊
၄။ ဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြု၍ ဖြောင့်မတ်သောစိတ်သာလျှင် ဖြစ်ခြင်း၊
၅။ ဂုဏ်တော်များ၏အနက်ကို မှီ၍ဖြစ်သောဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်ခြင်း၊
၆။ ဂုဏ်တော်များ၏ပါဠိကို မှီ၍ဖြစ်သော ဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်ခြင်း၊
၇။ တရားနှင့်စပ်သော ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊
၈။ နှစ်သက်မှုဖြစ်ခြင်း၊
၉။ ကိုယ်ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊
၁၀။ ချမ်းသာကို ခံစားရခြင်း၊
၁၁။ စိတ်တည်ကြည်ခြင်း။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ၂။ ၂၅၂၊ ၂၅၃။)

၁။ ရာဂနှိပ်စက်သောစိတ်မဖြစ်ခြင်း၊
၂။ ဒေါသနှိပ်စက်သောစိတ်မဖြစ်ခြင်း၊
၃။ မောဟနှိပ်စက်သောစိတ်မဖြစ်ခြင်း၊
၄။ ကောက်ကျစ်ခြင်း,လှည့်ပတ်ခြင်းစသည်ကင်းပြတ်၍ ဖြောင့်မတ်စိတ်ရှိခြင်း၊
၅။ ကြံစည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု(ဝိတက်,ဝိစာရ)တို့ဖြစ်ခြင်း၊
၆။ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု(ပီတိ)ဖြစ်ခြင်း၊
၇။ ကိုယ်စိတ်ပူပန်မှု ငြိမ်းခြင်း၊
၈။ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊
၉။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊
၁၀။ ဥပစာရဈာန်ဖြစ်ခြင်း၊
၁၁။ ဘုရားရှင်၌ ရှိသေလေးစားခြင်း၊
၁၂။ သဒ္ဓါအားကောင်းခြင်း၊
၁၃။ သတိအားကောင်းခြင်း၊
၁၄။ ပညာအားကောင်းခြင်း၊
၁၅။ ကုသိုလ်အားကောင်းခြင်း၊
၁၆။ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု(ပီတိပါမောဇ္ဇ) များစွာဖြစ်ခြင်း၊
၁၇။ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်သော ကြောက်စရာဘေးမျိုးစုံကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊
၁၈။ လောကဓံတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲမှုမျိုးကို ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊
၁၉။ ဘုရားရှင်နှင့်အတူတူနေရသည်ဟု စိတ်မျိုးဖြစ်ခြင်း၊
၂၀။ စေတီအိမ်လို ဖြစ်နေ၍ သူတစ်ပါးတို့ ပူဇော်ခံထိုက်ခြင်း၊
၂၁။ ဘုရားဆုပန်လိုစိတ်ဖြစ်ခြင်း၊
၂၂။ ဘုရားရှင်ကို တိုက်ရိုက်မြင်နေရသလို စိတ်ဖြစ်ခြင်း၊
၂၃။ အရှက်တရား အကြောက်တရား (ဟိရီ၊ဩတ္တပ္ပ)တို့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊
၂၄။ မဂ်ဖိုလ်တရားများ မရခဲ့လျှင်လည်း သုဂတိဘဝသို့ ရောက်ရခြင်း၊

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၊ ၁။ ၂၀၅၊ ၂၀၆။)

မေတ္တာပွားနည်း

ခွင့်လွှတ်မှု သုံးမျိုး

မေတ္တာပို့တယ်ဆိုတာ သတ္တဝါတွေအားလုံးကို တကယ့်ကိုဘေးရန်တွေ ကင်းဝေးပြီး ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ် ငြိမ်းချမ်းစေလိုတဲ့စိတ်တွေဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းနေရတာဖြစ်တယ်။

သူများကိုစိတ်ချမ်းသာ စေချင်ရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းစေချင်ရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ချမ်းသာနေရမယ်၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်တွေရှိနေရမယ်၊ မိမိကိုယ် တိုင်ကမှ စိတ်တွေမအေးချမ်းဘူးဆိုရင် သူများအပေါ်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်တွေထားနိုင်မလဲ၊ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုငြိမ်းချမ်းအောင် အရင်လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ်ကိုတိုင်ငြိမ်းချမ်းအောင် ခွင့်လွှတ်မှုသုံးမျိုးကို လုပ်ရမယ်။

(၁)ကိုယ်က သူများကို ပြစ်မှားစော်ကားထားခဲ့ဘူးရင် သူများကိုခွင့်လွှတ်ဖို့တောင်းပန်ရမည်။

(၂)သူများကကိုယ့်ကို ပြစ်မှားစော်ကားထားခဲ့ဘူးရင်လည်း ကိုယ်ကခွင့်လွှတ်နိုင်ရမည်။

(၃)ပြင်မရတဲ့ အမှားမျိုး ကျူးလွန်မိခဲ့ဘူးရင် "နောင်ဒါမျိုး ထပ်ပြီး မဖြစ်စေရဘူး" ဟုစိတ်ကို ခိုင်မာပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမည်။

အစဦးဆုံးမေတ္တာ မပို့သင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ

(၁)ရန်သူ၊(၂)မုန်းသူ၊(၃)မချစ်မမုန်းသူ၊(၄)အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသူ၊

ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို အစဦးဆုံး မေတ္တာမပို့သင့်ပါ။ရန်သူကို စတင်မေတ္တာပို့ရင် မေတ္တာစိတ်မဖြစ်ဘဲ ဒေါသစိတ်တွေဖြစ်လာသည်။ မုန်းသူလည်း မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ဖို့မလွယ်ပါ။ မချစ်မမုန်းသူလည်းချက်ချင်း မေတ္တာထားဖို့ ခက်ခဲသည်။ အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသူလည်းမေတ္တာစိတ်မဖြစ်နိုင်ဘဲပူပန်သောကစိတ်သာဖြစ်တတ်သည်။ထို့ကြောင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များ ကို အစဦးဆုံး မေတ္တာမပွားရပါ။

သီးသန့်မေတ္တာမပို့သင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ

(၁)လိင်ကွဲပြားသူ၊(၂)ကွယ်လွန်သူတို့ကို သီးသန့်မေတ္တာမပို့သင့်ပါ။

လိင်ကွဲသူကို တဦးတည်းစိတ်စိုက်ပြီး မေတ္တာပို့နေရင် ရာဂစိတ်တွေ ဝင်လာတတ်သည်။ ကွယ်လွန်သူသည်လည်း ဘယ်ဘုံဘဝ ရောက်သွားမှန်းမသိနိုင်သဖြင့် အာရုံပြုဖို့ ခက်ခဲသည့်အတွက် သမာဓိ ဖြစ်ရန် မလွယ်ကူပါ။

မေတ္တာပို့နည်းနှစ်မျိုး

မေတ္တာပို့တဲ့အခါ ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်ပို့ခြင်းနှင့် ဈာန်သမာဓိဖြစ်အောင် ပို့ခြင်းဟု နှစ်မျိုး ရှိသည်။ ထိုတွင် ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်အောင်သာ ပို့လိုရင် လိင်မတူတဲ့ ဆရာ၊ မိဘများကို သီးသန့်တဦးချင်း မေတ္တာပို့ နိုင်သည်။

ဒေါသဆိုးကျိုးနှင့် သည်းခံမှု အကျိုးကျေးဇူးများကို ကြိုတင်စဉ်းစားရခြင်း

" ဒေါသဖြစ်လာရင် ဘယ်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဆို အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး ဘာမှ ခွဲခြားမသိနိုင်သဖြင့် အမှားတွေဆက်တိုက်ဖြစ်နိုင်တယ်။ဒေါသဖြစ်နေသူရဲ့ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းတွေ ဟာလည်း ပူလောင်ပျက်စီးသွားတတ်ပြီး အတူနေပုဂ္ဂိုလ်နဲ့အနီးအနားမှာရှိတဲ့အရာဝတ္ထုအားလုံးဟာလည်းအပူဟပ်ပြီးဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေ၊ပျက်စီးစေတယ်။ မလိုလားသူ တွေကလည်း ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုကြည့်ပြီး ပြစ်တင်ဝေဘန် ပြောင်လှောင်ကြကာ ဝိုင်းရယ်မောစရာဖြစ်နေသဖြင့် ရှက်စရာဖြစ်လိမ့်မယ်၊မိတ်ဆွေကောင်းတွေလည်းလက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရပြီး၊အကျိုး စီးပွားလည်း ပျက်စီး ရလိမ့်မယ်" ဟုမေတ္တာပွားမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်ဒေါသ၏မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေကိုကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည်။

" စိတ်မတိုမိအောင် စိတ်ကိုနိုင်အောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာရာ ရနိုင်မယ်၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားသူ၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူသာဒေါသ အလိုမလိုက်ဘဲနေနိုင်ပြီး ကိုယ်အလိုကျပဲ ဒေါသစိတ်ကိုဖြစ်စေနိုင်တယ်။ သည်းခံတာဟာ အရှုံးပေးတာမဟုတ်ဘဲ လူတိုင်းအနိုင်မရနိုင်တဲ့ အောက်တန်းကျတဲ့ ဒေါသစိတ်ကို အနိုင်ရမှုသာဖြစ်တယ်၊" ဟုစသည်ဖြင့် သည်းခံမှုအကျိုးကျေးဇူးတွေကို လည်း ကြိုတင်တွေးတောထားရမည်။

မေတ္တာ၏ရန်သူများ

မေတ္တာ၏အနီးရန်သူဆိုသည်မှာ ပူလောင်မှုတွေရှိနေတဲ့ ချစ်ခင်မှုမျိုးတွေ၊ မိသားစုအပေါ် ချစ်ခင် တွယ်တာမှုတွေဖြစ်သည်။

အဝေးရန်သူဆိုသည်မှာကား စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသအကြိတ်အခဲ အဖုအထစ်တွေ၊ မနာလိုဝန်တိုမှုတွေ၊ အတ္တမာန်မာနတွေဖြစ်သည်။

ဒေါသစိတ်၊ အာဃာတစိတ်များ ပယ်ဖျောက်နည်း

မေတ္တာပွားနေစဉ်အချိန်တွင် တယောက်ယောက်အပေါ် စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်စိတ်တွေ မေ့ပျောက်မရလောက်အောင် ဆက်တိုက်ဖြစ်နေရင်၊အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာကောင်းတဲ့အချက် ကောင်းတဲ့အကွက် လေးတွေ ရှာဖွေကြည့်ရမည်။ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်အမူအရာလေးတွေ ကောင်းတာတွေ့ရင် အဲဒါကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်လိုက်ပါ။ အပြောအဆိုလေးတွေ လိမ္မာယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တာတွေ့ရင် ယင်းအပြုအမူကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းလိုက်ပါ။အပြောအဆိုနဲ့ ကိုယ်အမူအရာ မဟုတ်ပေမဲ့ စိတ်သဘောထားဖြောင့်မတ်ရိုးသားနေတာကိုတွေ့နိုင်ပါသည်။ ယင်းရိုးသားတဲ့စိတ်နှလုံးသားကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အမုန်းစိတ်ကို ဖျောက်ပြစ်ရသည်။

ကိုယ်အမူအရာ၊နှုတ်အမူအရာကလည်းညံ့၊စိတ်ထားကလည်းမမှန်တာမျိုး တွေ့လာခဲ့ရင် ရောဂါဝေဒနာ အကြီးအကျယ်ခံစားနေရတဲ့ လူမမာကိုတွေကရတဲ့အခါ ကိုယ်လည်းဘာမှမတတ်နိုင်သဖြင့် သနားစိတ်ဖြင့် ကြည့်နေရသလို ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကို ကရုဏာစိတ်ထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်စိတ်ကို ဖြေလိုက်ပါ။

ကိုယ်, နှုတ်အမူအရာလည်း ကောင်း၊ စိတ်ထားလည်း ကောင်းနေရင် ယင်းကောင်းကွက် များကို ကြည့်ကာ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ဒေါသစိတ်ကို ဖယ်ထုတ်ရမည်။

ကိုယ့်ကိုအမြဲတမ်း ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ရန်သူဖြစ်နေရင် "ဘဝသံသရာမှာ ဆွေမျိုးတော်စပ်ခဲ့ဘူးလို့ ဒီလိုလာဆုံကြတာ " ဟုအောက်မေ့ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အမုန်းစိတ်ကို ဖြေရမည်။ မိမိရဲ့ဒေါသစိတ်ကိုပြေပျောက် သွားအောင် ဖြေတတ်မှသာ မေတ္တာပွားရတာလွယ်ကူပါသည်။

မေတ္တာတရား၏ အာရုံပြုရာ

မေတ္တာဆိုတာ ပိုင်းခြားကန့်သတ်ချက်မရှိတဲ့ သတ္တဝါကို အာရုံပြုသည်။ထို့ကြောင့် မေတ္တာပွားတဲ့အခါ ကိုယ်ပွားလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါကို စိတ်ထဲမှာမြင်အောင် ထင်ရှားအောင် အာရုံပြုထားရသည်။ ပို့စပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အာရုံပြုရတာခက်ခဲတတ်သည်။ ပွားပါများရင် အာရုံယူရတာ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။

အစဦးဆုံး မေတ္တာပွားရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်

မေတ္တာပွားရင် မေတ္တာစိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့အတွက် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စတင်ပြီး မေတ္တာပို့ရသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အာရုံပြုပြီး "ငါသည်ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာလို့၊ချမ်းသာပါစေ" စသည်ဖြင့် မိမိနှစ်သက်သလို လေ့လာသင်ယူထားဘူးသည့်အတိုင်း ဘယ်ဘာသာ စကားနဲ့မဆို ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်၊ စာနာတဲ့ စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပွားနေရမည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေတ္တာပို့နေစဉ် "ငါဟာဘေးရန်တွေကင်းပြီး ကျန်းမာချမ်းသာစွာနေချင်သလို သတ္တဝါတွေ၊ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းငါ့လိုနေချင်ကြမှာဘဲ" ဟု သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာအကျိုးလိုလားစိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းစေလိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာမည်။ထိုစိတ်မျိုးတွေကို မေတ္တာဟုခေါ်သည်။မေတ္တာစိတ်တွေ ဖြစ်နေ မှ မေတ္တာပွားမှုဟာ ထိရောက်ပါသည်။

မေတ္တာတရားဖြစ်အောင်ပြုနည်းအသွယ်သွယ်

မေတ္တာပွားနေစဉ် ရေအေးအေးကို ခွက်တခုထဲထည့်ပြီးဖြစ်ဖြစ်၊ ရေကန်၊မြစ်၊ ချောင်းစသည်ဖြစ်ဖြစ် ရှိနေတဲ့ ရေရဲ့အေးချမ်းမှုကို ကြည့်ပြီး " ဒီရေတွေ အေးချမ်းနေသလိုသတ္တဝါတွေလည်း အေးချမ်းစွာနေကြရင် ကောင်းမှာဘဲ " ဟုကိုယ့်စိတ်ကိုအေးချမ်းအောင် မေတ္တာဓာတ်တွေဖြစ်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပန်းပွင့်အဖြူလေးတွေရဲ့ ဖြူစင်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကြည့်ပြီး သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ငြိမ်းချမ်းချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။လမင်း၊ကောင်းကင်၊ပင်လယ်၊သမုဒ္ဒရာ စတာတွေကိုကြည့်ပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ် ငြိမ်းချမ်းအောင်ပြုနိုင်သည်။

မေတ္တာပွားပုံ အစီအစဉ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစတင်ပြီး မေတ္တာပွားသဖြင့် ကိုယ်စိတ်တွေငြိမ်းချမ်းလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်အလွန် လေးစားမြတ်နိုးတဲ့ မိမိနှင့်လိင်တူသော ပုဂ္ဂိုလ် တဦးဦးကိုမေတ္တာပို့ပါ။ မေတ္တာစိတ်တွေ ပိုအားကောင်းလာ အောင် မိမိလေးစားသော လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်လေး၊ငါးဦးဆက်တိုက်ပွားနိုင်ရင်ကောင်းပါသည်။ ကိုယ်ကအမျိုးသား ဖြစ်နေရင် လေးစားစရာအမျိုးသားများ၊ မိမိမှာ အမျိုးသမီးဖြစ်နေရင် လေးစားစရာအမျိုးသမီးများကို မေတ္တာပွားရမည်ဟုဆိုလိုသည်။ လေးစားစရာပုဂ္ဂိုလ်များ ကိုယ့်မှာသိထားတာများများမရှိရင်တရားစခန်းတွင်တွေ့မြင်ရတဲ့အမျိုးသမီးယောဂီအချင်းချင်း၊အမျိုးသားယောဂီအချင်းချင်း ... .

တရားစခန်းမဟုတ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ခမ္မ မိတ်ဆွေတွေထဲမှ လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာပွားပါ။ ပြီးတော့ကိုယ့်ဆရာ၊ မိဘတွေကိုဆက်ပြီးပို့ပါ။ မေတ္တာစိတ်တွေဖြစ်လာပြီမို့ လိင်မတူပေမဲ့လည်းပွားနိုင်ပါပြီ။ ကိုယ့်အပေါ်ကျေးဇူးများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် တဦးချင်းသီးသန့်ပွားနိုင်က ပိုကောင်းသည်။
ပြီးရင်ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူတွေ၊ ဆွေမျိုးသားခြင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကို ဆက်ပြီးပွားရမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပို့ပြီးတဲ့အခါ မချစ်မမုန်းသူတွေ၊ မုန်းတဲ့သူတွေ၊ ရန်သူတွေ၊ သတ္တဝါတွေကို ဆက်လက်မေတ္တာပွားပါ။ ပြီးတော့ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ ကိုယ့်ရပ်, ရွာ၊ ကိုယ့်မြို့, ကိုယ့်နိုင်ငံ, ကိုယ့်ကမ္ဘာ, ကိုယ့်စကြာဝဠာနှင့်စကြာဝဠာ အားလုံးမှာ ရှိတဲ့သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီးမေတ္တာဆက်ပို့ရမည်။

ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံ မေတ္တာများ

မေတ္တာဆိုတာ စိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းပို့ရတဲ့ မနောကံမေတ္တာသာ လိုအပ်သည်မဟုတ်ပါ၊ ကာယကံ, ဝစီကံမေတ္တာတွေလည်း လိုအပ်သည်၊ ကာယကံမေတ္တာ, ဝစီကံမေတ္တာရှိမှ မနောကံမေတ္တာဆိုတာဖြစ်သည်။ ကာယကံ, ဝစီကံမေတ္တာကင်းနေရင် စိတ်ထဲက မနောကံမေတ္တာမရှိနိုင်ပါ။

ကာယကံမေတ္တာဆိုတာ အတူနေပုဂ္ဂိုလ်တွေ အပေါင်းအသင်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှအကူအညီပေးတာ၊ ပံ့ပိုးတာ၊စောင့်ရှောက်တာဖြစ်သည်။ ဝစီကံမေတ္တာဆိုတာကတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ မေတ္တာစေတနာဖြင့် ချိုသာသိမ်မွေ့စွာ ပြောပြတာဖြစ်သည်။သူများအပေါ်မှာ ထိုကာယကံမေတ္တာ ဝစီကံမေတ္တာ မထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မနောကံမေတ္တာဖြစ်ဖို့မလွယ်ကူပါ။

သူများက ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကာယကံ, ဝစီကံမေတ္တာထားတာကို သဘောကျရင် ကိုယ်ကအရင်ဦးအောင် ကာယကံမေတ္တာ, ဝစီကံမေတ္တာတွေပြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

မေတ္တာပွားများရကျိုး ၁၁–မျိုး

၁။ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရခြင်း၊
၂။ ချမ်းချမ်းသာသာ နိုးရခြင်း၊
၃။ အိပ်မက်ဆိုး မမြင်မက်ခြင်း၊
၄။ လူတို့ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ခံယူရခြင်း၊
၅။ သားရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ နတ်၊ ဘီလူး၊ ပြိတ္တာတို့၏ ချစ်မြတ်နိုးမှုကို ခံယူရခြင်း၊
၆။ ရင်ဝယ်သားကဲ့သို့ နတ်တို့ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊
၇။ မေတ္တာပွားသူအား မီး, အဆိပ်, လက်နက်တို့ မဖျက်ဆီးနိုင်ခြင်း၊
၈။ လျင်မြန်စွာ သမာဓိရလွယ်ခြင်း၊
၉။ မျက်နှာအဆင်း ကြည်လင်ခြင်း၊
၁၀။ မတွေမဝေ သေရခြင်း၊
၁၁။ ထို့ထက်လွန်မြတ်သော အရဟတ္တဖိုလ် မရနိုင်သေးသော်လည်း ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်နိုင်ခြင်း။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်–၃၊၅၄၂။ မေတ္တသုတ်)

သဝိညာဏက အသုဘဘာဝနာ ပွားများနည်း

(ကာယဂတာသတိ) (၃၂-ကောဋ္ဌာသ)

ဆံပင်, အမွေး, လက်သည်း-ခြေသည်း, သွား, အရေ(အရေထူ+အရေပါး)၊(၅)
အသား, အကြော, အရိုး, ခြင်ဆီ, အညှို့(ကျောက်ကပ်)၊(၅)
နှလုံး, အသည်း(အသဲ), အမြှေး, အဖျဉ်း(သရက်ရွက်), အဆုပ်၊(၅)
အူမ, အူသိမ်, အစာသစ်, အစာဟောင်း, ဦးနှောက်၊(၅) (ပထဝီဓာတ် ၂၀)
သည်းခြေ, သလိပ်, ပြည်, သွေး, ချွေး, အဆီခဲ၊(၆)
မျက်ရည်, ဆီကြည်, တံတွေး, နှပ်, အစေး, ကျင်ငယ်။(၆)(အာပေါဓာတ် ၁၂)

(အနုလုံ)

ကျင်ငယ်, အစေး, နှပ်, တံတွေး, ဆီကြည်, မျက်ရည်၊(၆)
အဆီခဲ, ချွေး, သွေး, ပြည်, သလိပ်, သည်းခြေ၊(၆)
ဦးနှောက်, အစာဟောင်း, အစာသစ်, အူသိမ်, အူမ၊(၅)
အဆုတ်, အဖျဉ်း, အမြှေး, အသည်း, နှလုံး၊(၅)
အညှို့, ခြင်ဆီ, အရိုး, အကြော, အသား၊(၅)
အရေ, သွား, လက်သည်း-ခြေသည်း, အမွေး,ဆံပင်။(၅)

(ပဋိလုံ)

တစ်ခုခြင်းပွားနည်း

ဦးခေါင်းပေါ်မှာရှိသော ဆံပင်တွေသည် အဆင်း,အနံ့အားဖြင့်၄င်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့်၄င်း၊ ဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်း, ဖြစ်ရာအရပ်အားဖြင့်၎င်း(မှီရာအကြောင်း,တည်ရာအားဖြင့်၄င်း)၊ ဘာမျှနှစ်သက်စရာ မြတ်နိုးဖွယ်ရာမရှိပါတကား-ဟု ဆံပင် အမည်ပညတ်ကို ကျော်လွန်ပြီး စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်အောင် စိတ်ထားလျက် ပွားများရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်ရှုပွားများနေစဉ် ထို (၃၂) ကောဋ္ဌာသတရားများ တစ်ပြိုင်နက်လိုပင် ထင်ရှားပေါ်လာကြပြီး စက်ဆုပ်ဘွယ်အခြင်းအရာများ ဉာဏ်၌ထင်မြင်လာသည်၊ ထိုကဲ့သို့ထင်မြင်လာလျှင် မိမိနှင့်လိင်တူ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးအပေါ် အလားတူ စက်ဆုပ်ဘွယ်အခြင်းအရာများပေါ်အောင် ဆက်လက်ပွားများအားထုတ်ရမည်။

ယင်းကဲ့သို့ ပွားများအားထုတ်မှုကြောင့် လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအပေါ် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာထင်ရှားလာလျှင် မြင်မြင်သမျှ လူ,တိရစ္ဆာန်စသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအားလုံးကို အလားတူပင် စက်ဆုပ်ဘွယ်အခြင်းအရာပေါ်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုပွားများအားထုတ်ရမည်။

အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်။

အမြှေးသည် **ဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြှေး,မဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြှေး**-ဟုနှစ်မျိုးရှိသည်၊ ဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြှေး သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်ပေါ်ပြီး နှလုံးသားနှင့်ကျောက်ကပ်တို့ကို ဖုံးလွှမ်းလျက်တည်နေသည်။

မဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြှေးကား ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ပိုင်း,အောက်ပိုင်း အရပ်နှစ်မျိုးလုံးတို့၌ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အရေထူ ၏ အောက်အဖို့မှ အသားကို ဖွဲ့ယှက်မြေးရစ်လျက် တည်နေသည်။ အရေထူနှင့်အသားကိုကပ်သွားအောင် စပ်ပေးသော ကော်တမျိုး ဖြစ်သည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊၂၊၂၄၈-၉)

အူမသည်

ရေမျိုအစ ကျင်ကြီးပေါက်အဆုံးရှိသော အစာသွားရာလမ်းကြောင်း တလျှောက်လုံး ဖြစ်သည်။

အူသိမ်သည်

အူခွေ(၂၁)ခုတို့၏အကြား၌ ထိုအူထွေတို့ကို လျှောမကျအောင်ချုပ်စပ်ပြီး တည်နေသော အူထုံး,အူချည်ကြိုး ဖြစ်သည်။

သည်းခြေသည်

အအိမ်သည်းခြေ,အရည်သည်းခြေ-ဟုနှစ်မျိုးရှိသည်၊ အအိမ်သည်းခြေသည် အသည်းနှင့်နှလုံးတို့၏ အကြားတွင် ရှိပြီး အရည်သည်းခြေကား တကိုယ်လုံးအနှံ့အပြားတွင် တည်ရှိသည်။

ပြည်သည်

ဝက်ခြံ, အနာစိမ်းစသည် အနာတခုခုဖြစ်ရာ၌သာ တည်ရှိသည်။

သွေးသည်

အသည်းနှလုံး အူစသည်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ အိုင်နေသောသွေးတမျိုး, အကြောတွင်း၌ တည်ရှိပြီး တကိုယ်လုံးသို့ အနှံ့အပြား သွားလာလည်ပတ်နေသော သွေးတမျိုး-ဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။

ဆီကြည်သည်

လက်ဆီ,ခြေဆီ,မျက်နှာဆီစသည် ဖြစ်သည်။

အစေးသည်

တံတောင်ဆစ်,ဒူးဆစ်စသည် ကွေးသည့်ဆန့်သည့်အခါ၌ အရိုးအဆစ်တို့၏ အကြား၌တည်ရှိသော စက်ဆီကဲ့သို့ ချွဲပျစ်သော အဆီတမျိုးဖြစ်သည်။

အင်္ဂုတ္တိုရ်လာ ကာယဂတာသတိဘာဝနာ ပွားများရကျိုး

၁။ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါးအဖို့အစု၌ ဖြစ်ကုန်သော ကုသိုလ်တရားအားလုံးတို့သည် ထိုကာယဂတာသတိဘာဝနာကို ပွားများသူ၏ဘာဝနာစိတ်၌ အတွင်းဝင်ပြီးဖြစ်ခြင်း၊
(ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါးဟူသည်-ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်၊ အဘိညာဉ်ခြောက်ပါးတို့ဖြစ်သည်။)

၂။ ထိတ်လန့်သောသံဝေဂဉာဏ်(ဝိပဿနာဉာဏ်၊မဂ်ဉာဏ်)ဖြစ်ခြင်း၊

၃။ ဖိုလ်လေးပါးအကျိုးကို ရခြင်း၊

၄။ ယောဂလေးပါးကုန်ရာနိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်း၊

၅။ သတိသမ္ပဇဉ်ဖြစ်ခြင်း၊

၆။ (ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်)ဉာဏ်အမြင်ကို ရခြင်း၊

၇။ မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာနေရခြင်း၊

၈။ ဝိဇ္ဇာ,ဝိမုတ္တိ,ဖိုလ်တရားတို့ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း၊

(ဤ၌ ဝိဇ္ဇာဟူသည် မဂ်ဉာဏ်၊ ဝိမုတ္တိဟူသည် ထိုမဂ်ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်သောတရား၊ ဖိုလ်ဟူသည် အရဟတ္တဖိုလ် ဖြစ်သည်။)

၉။ ကိုယ်ငြိမ်းအေးခြင်း,စိတ်ငြိမ်းအေးခြင်း,ဝိတက်ဝိစာရတို့ငြိမ်းအေးခြင်း, ဝိဇ္ဇာအဖို့အစု၌ပါဝင်သော တရားများ အားလုံး ဘာဝနာပြည့်စုံခြင်းသို့ရောက်ခြင်း၊

၁၀။ မဖြစ်ပေါ်သေးသောအကုသိုလ်တရားတို့ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ, ဖြစ်ပေါ်ပြီးသောအကုသိုလ်တရားတို့ ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊

၁၁။ မဖြစ်ပေါ်သေးသောကုသိုလ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး, ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်တရားတို့ တိုးပွားခြင်း၊
၁၂။ မသိမှုအဝိဇ္ဇာကင်းပျောက်၍ သိမှုဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း, မာနကိုပယ်နိုင်ခြင်း, အနုသယတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်နှုတ်နိုင်ခြင်း, သံယောဇဉ်တရားများကို ပယ်နိုင်ခြင်း၊
၁၃။ ပညာဖြင့် ထွင်းဖောက်သိမြင်ခြင်း၊
၁၄။ အကြောင်းကင်းသော ပရိနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း၊
၁၅။ စက္ခုစသောဓာတ် ၁၈-ပါးကို သိနိုင်ခြင်း၊
၁၆။ ထိုဓာတ် ၁၈-ပါးတို့၏ အမျိုးမျိုးသောလက္ခဏာကို သိနိုင်ခြင်း၊
၁၇။ 'ဤဓာတ်အားကောင်းလျှင် ဤအကျိုးဖြစ်၏'ဟု ခွဲခြမ်း၍ သိနိုင်ခြင်း၊
၁၈။ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို ရခြင်း၊
၁၉။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ကို ရခြင်း၊
၂၀။ အနာဂါမိဖိုလ်ကို ရခြင်း၊
၂၁။ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရခြင်း၊
၂၂။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်ကို ရခြင်း၊
၂၃။ ပညာတိုးပွားခြင်း၊
၂၄။ ပညာဉာဏ်ကြီးကျယ်ခြင်း၊
၂၅။ မြတ်သောပညာကို ရခြင်း၊
၂၆။ ကြီးကျယ်သောပညာကို ရခြင်း၊
၂၇။ ပြန့်ပြောသောပညာကို ရခြင်း၊
၂၈။ နက်နဲသောပညာကို ရခြင်း၊
၂၉။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏ပညာနှင့်မျှ မယှဉ်သာသောပညာကို ရခြင်း၊
၃၀။ မြေကြီးအထုနှင့်တူသောပညာကို ရခြင်း၊
၃၁။ များပြားသောပညာကို ရခြင်း၊
၃၂။ လျင်သောပညာရခြင်း၊
၃၃။ ပေါ့ပါးသောပညာရခြင်း၊
၃၄။ ရွှင်လန်းသောပညာရခြင်း၊
၃၅။ မြန်သောပညာရခြင်း၊
၃၆။ ထက်မြက်သောပညာရခြင်း၊
၃၇။ ကိလေသာအထုကို ဖေါက်ခွဲနိုင်သော ပညာရခြင်း၊

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ၁။ ၄၄၊ ၄၅၊ ၄၆။ ကာယဂတာသတိဝဂ်။)

ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာအကျိုးများ

၁။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း(အိပ်ရာ၊နေရာ)၌ မပျော်မွေ့ခြင်းကို နှိမ်နင်းနိုင်ခြင်း၊
၂။ အားထုတ်နေသောဘာဝနာ၌ မပျော်မွေ့ခြင်းကို နှိမ်နင်းနိုင်ခြင်း၊
၃။ တွေ့ကြုံဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတို့၌ ပျော်မွေ့ခြင်းကို နှိမ်နင်းနိုင်ခြင်း၊
၄။ ဖြစ်ပေါ်တွေ့ကြုံလာသမျှဘေးရန်ကြီးငယ်တို့ကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊
၅။ အအေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ခြင်း၊
၆။ အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်ခြင်း၊
၇။ အစာ ဆာခြင်းကို သည်းခံနိုင်ခြင်း၊
၈။ ရေဆာခြင်းကို သည်းခံနိုင်ခြင်း၊
၉။ မှက်,ခြင်,မြွေ,ကင်းတို့၏ ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ခံနိုင်ခြင်း၊
၁၀။ လေ,နေပူတို့၏ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခမျိုးစုံကို ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊
၁၁။ မိမိကို အတင်းပြောသောစကား,မိမိ၏ မကောင်းသတင်းတို့ကို တွေ့ကြုံသောအခါ, မြင်ကြားသောအခါတို့၌ သည်းခံနိုင်ခြင်း၊
၁၂။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြင်းထန်သောရောဂါဝေဒနာ,သေစေနိုင်လောက်သော ရောဂါဝေဒနာတို့ကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊
၁၃။ ဆံပင်စသည်တို့၏အဆင်းကို နှလုံးမသွင်းဘဲ စက်ဆုပ်ဖြစ်ဖွယ်အဖြစ်ဖြင့်သာ ပွားများဆင်ခြင်လျှင် ဝိတက် ပါရှိသော ပထမဈာန်မျှသာ ရနိုင်ခြင်း၊
၁၄။ ဆံပင်စသည်တို့၏ အညို,အဝါ,အနီ,အဖြူအဆင်းထူးကို အမှီပြုပြီး ပွားများအားထုတ်လျှင် ဈာန်လေးပါးတို့ကို ရနိုင်ခြင်း၊
၁၅။ အဘိညာဉ်ခြောက်ပါးတို့ကို ရနိုင်ခြင်း။

(မ၊ ၃။ ၁၃၉။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၁၊ ၂၅၇-၈

မရဏာဿတိဘာဝနာ ပွားများနည်း

သေခြင်း ၄–မျိုး

၁။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရုပ်နာမ်အစဉ် အကြွင်းမဲ့ပြတ်ခြင်း=သမုစ္ဆေဒမရဏ၊ (သတ္တဝါအများနှင့်မဆိုင်၊ ရဟန္တာများနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်။)

၂။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့၏ ဘင်ခဏနှင့်ဆိုင်သောပျက်ခြင်း=ခဏိကမရဏ၊ (ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်၍ ထင်မြင်နိုင်ခဲသည်။)

၃။ သစ်ပင်သေသည်၊ သံသေသည်ဟုခေါ်ခြင်း=သမုတိမရဏ၊ (သံဝေဂဖြစ်ဖွယ်ရာမဟုတ်)

၄။ တစ်ဘဝ၌ အကျုံးဝင်သော အသက်(ဇီဝိတိန္ဒြေ)၏ အကြွင်းမဲ့ပြတ်စဲခြင်း=ဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒမရဏဟု သေခြင်း ၄–မျိုး ရှိသည်။

ထို ၄–မျိုးတွင် ရှေ့ ၃–မျိုးကို ဤမရဏဿတိဘာဝနာအရာ၌ မလိုအပ်၊ လေးခုမြောက် ဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒမရဏသာလျှင် သတ္တဝါအများနှင့်လည်းသက်ဆိုင်၊ ထင်လွယ်,မြင်လွယ်လည်းရှိ၊ သံဝေဂဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းလည်းဟုတ်သောကြောင့် ဤမရဏဿတိဘာဝနာနှင့်သက်ဆိုင်သည်။

သေခြင်း နှစ်မျိုး

ကောင်းမှုကံကုန်ခြင်း၊ အသက်တမ်းကုန်ခြင်း၊ ထိုနှစ်ပါးလုံးကုန်ခြင်းတို့ကြောင့် သေချိန်ကျသဖြင့် သေခြင်း=**ကာလမရဏ**၊ ကောင်းမှုကံကုန်ခြင်းစသည်တို့ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ရှေးဘဝကဖြစ်စေ, ယခုဘဝမှာဖြစ်စေ ပြုအပ်သော ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် သေချိန်မကျမီသေခြင်း=**အကာလမရဏ** ဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။ ထိုနှစ်မျိုးလုံးသည် အထက်ဖော်ပြပါ သေခြင်း ၄–မျိုးတွင် ဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒမရဏ၌ ပါဝင်သည်။ ဤဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒမရဏ–သတ္တဝါတို့၏သေဆုံးခြင်းကို အဖန်ဖန်ဆင်ခြင် အောက်မေ့ပွားများမှုသည် မရဏဿတိဘာဝနာဖြစ်သည်။

နည်းလမ်းမှားယွင်းစွာ ပွားခြင်း

ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူ၏သေခြင်းကို အောက်မေ့မှုသည် စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု သောကဖြစ်တတ်သည်။

မုန်းသူ(ရန်သူ)၏သေခြင်းကို အောက်မေ့မှုသည် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တတ်သည်။

မချစ်, မမုန်းသူ(မသိသူ)သူတို့၏သေခြင်းကို အောက်မေ့မှုသည် မိမိနှင့်မဆက်စပ်သဖြင့် ထိတ်လန့်မှုသံဝေဂ မဖြစ်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ် ၃–ယောက်တို့၏သေခြင်းကို ဆင်ခြင်မှုနည်းလမ်းသည် မှားယွင်းသည်။

နည်းမှန် လမ်းမှန် ပွားများခြင်း

မိမိ၏ သေခြင်းကို အောက်မေ့မှုသည် ထိတ်လန့်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

ထို့ကြောင့် အသတ်ခံရသူ၊ အလိုလိုသေသောသူတို့၏ ရုပ်ကလာပ်ကို ကြည့်ရှုပြီးဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသောသူ, ထင်ရှားကျော်ကြားသူတို့၏သေနေသောရုပ်ကလာပ်ကို ကြည့်ရှုပြီးဖြစ်စေ အာရုံပြု၍ မိမိကိုယ်တိုင်သေနေဘိသကဲ့သို့ နှလုံးသွင်းလျက် ထိုသေနေသောမိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးမှရပ်ကြည့်နေသလို မြင်အောင်ကြည့်၍—

" **ငါသည် သေရဦးမည်၊**

ငါသည် မုချသေရမည်၊

ငါသည် သေဘို့ရာ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားသာ လိုတော့သည်၊

ငါ၏အသက်ရှင်မှုသည် သေခြင်းတရားနှင့် အဆုံးသတ်ရမည် " ဟု သေခြင်းတရား၌ အမှတ်ရမှု–သတိ၊ ထိတ်လန့်မှု–သံဝေဂနှင့် ဆင်ခြင်မှု–သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်တို့ကိုဖြစ်စေလျက် ပွားများခြင်းသည်သာ နည်းမှန်, လမ်းမှန်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ မရဏဿတိဘာဝနာကို ပွားများသောအခါ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု–သောက၊ စိတ်မချမ်းသာမှု–ဒေါမနဿ၊ ကြောက်ရွံ့မှု, စိတ်ဓာတ်ကျမှု–ဒေါသစသောတရားများ ဖြစ်လာလျှင် အကုသိုလ်တရားဖြစ်သည်။ မရဏဿတိဘာဝနာသည် အကုသိုလ်တရား မဟုတ်၊ သတိ, သံဝေဂနှင့် သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ပါသည့် ကုသိုလ်တရားသာဖြစ်သည်ကို သတိပြုရမည်။

သေခြင်းတရား၌ ထိတ်လန့်မှု–သံဝေဂသည် ကြောက်လန့်မှု–ဒေါသမဟုတ်၊ မိမိသည် ပဋိသန္ဓေနေ၍ ဘဝတစ်ခု ရလာလျှင် အိုဘေးတွေ့ကြုံရမည်၊ နာဘေးတွေ့ကြုံရမည်၊ နောက်ဆုံးတွင် သေဘေးနှင့် ဘဝတစ်ခုအဆုံးသတ်ရမည် ဟု ကြောက်စရာ ထိတ်လန့်စရာအနေအားဖြင့် ဆင်ခြင်သိမြင်သောဉာဏ်သာဖြစ်သည်။

မရဏာသသတိဘာဝနာအကျိုးများ

မရဏာသသတိဘာဝနာကို အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်သောပုဂ္ဂိုလ်သည်--

၁။ အမြဲမပြတ်နှလုံးသွင်းသည်၏အစွမ်းဖြင့် စိတ်အထုံဝါသနာရခြင်း၊

၂။ သေခြင်းလျှင် အာရုံရှိသော အမှတ်ရမှု-သတိ ကောင်းစွာတည်ခြင်း၊

၃။ နီဝရဏတရားများ ကင်းကွာခြင်း၊

၄။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊

၅။ သေခြင်းဟူသောအာရုံသဘောတရား ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်ဖွယ် ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း အပ္ပနာဈာန်ကို မရဘဲ၊ ဥပစာရဈာန်ကိုသာရခြင်း၊

၆။ အမြဲတမ်းမေ့လျော့မှုကင်းခြင်း(သတိမြဲခြင်း)

၇။ ဘဝအားလုံးကို ငြီးငွေ့ပြီး ထိုဘဝတွေမှ လွတ်မြောက်လိုသော အမှတ်သညာကို ရရှိခြင်း၊

၈။ မကောင်းမှုကို ကဲ့ရဲ့တတ်ခြင်း(မကောင်းမှုကို အပြစ်မြင်ခြင်း)

၉။ ပစ္စည်းဥစ္စာများကို မသိုမှီး၊ မသိမ်းဆည်းလို၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့၌ တပ်မက်ကင်းပြီး ဝန်တိုမှုမရှိခြင်း၊

၁၀။ မမြဲဟူသောအမှတ်သညာ(အနိစ္စသညာ)၌ အလေ့အကျင့်ရခြင်း၊

၁၁။ အနိစ္စသညာထင်မြင်လာသောအခါ ဒုက္ခသဘော, အနတ္တသဘောတို့ ထင်ရှားခြင်း၊

၁၂။ သေခါနီးကာလ၌ မကြောက်မရွံ့ မတွေဝေဘဲ နိမိတ်ကောင်းထင်ပြီး သေရခြင်း၊

၁၃။ မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ခြင်း၊

၁၄။ အကယ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မရလျှင် နောက်ဘဝ၌ သုဂတိဘဝသို့ ရောက်ရခြင်း။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁။ ၂၃၁။)

အသုဘ (၁၀)ပါး

၁။ ဥဒ္ဓုမာတက = ဖူးဖူးရောင်သော သူသေကောင်အသုဘ၊

ပုံသဏ္ဍာန်ကို တပ်မက်သောသူအား ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

၂။ ဝိနီလက = ညိုညိုမည်းမည်းအဆင်းရှိသော သူသေကောင်အသုဘ၊

ကိုယ်ရေအဆင်းကို တပ်မက်သူအား ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

၃။ ဝိပုဗ္ဗက = ယိုစီးသော ပြည်ရှိသော သူသေကောင်အသုဘ၊

ကိုယ်၌ဖြစ်သောပန်းနံ့ကို တပ်မက်သူအား ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

၄။ ဝိစ္ဆိဒ္ဒက = ဓါး လက်နက်စသည်ဖြင့် အလယ်၌နှစ်ပိုင်းဖြတ်အပ်သော

သူသေကောင်အသုဘ၊

ကိုယ်လုံးလုံးကျစ်ကျစ်ကို နှစ်သက်သူအား ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

၅။ ဝိက္ခာယိတက = ခွေး ကျီး ငှင်းတ စသည်တို့ ကိုက်ခဲစားအပ်သော သူသေကောင်အသုဘ၊

သားမြတ်စသော အိစက်သောအသားပုံကို နှစ်သက်သူအား

ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

၆။ ဝိက္ခိတ္တက = ခွေးသည်တို့ ကိုက်ချီစားသောက်၍ ပစ်ထားအပ်သော

သူသေကောင်အသုဘ၊

အင်္ဂါကြီးငယ်လျှင် တင့်တယ်ခြင်းကို နှစ်သက်သူအား

ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

၇။ ဟတဝိက္ခိတ္တက = ရန်သူတို့သည် ဓါးဖြင့် ကိုယ်တခြား ဦးခေါင်းတခြား လက်တခြား

ခြေတခြား ဖြတ်တောက်လျက် ထိုထိုအရပ်၌

ဖရိုဖရဲပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်အသုဘ၊

တကိုယ်လုံးပြည့်စုံခြင်းကို နှစ်သက်သူအား ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

၈။ လောဟိတက = ယိုစီးသော သွေးရှိသော သူသေကောင်အသုဘ၊
အဆင်းတန်ဆာ လှပတင့်တယ်ခြင်းကို နှစ်သက်သူအား
ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

၉။ ပုဠုဝက = ပိုးလောက်တို့ဖြင့်ပြည့်သော သူသေကောင်အသုဘ၊
ကိုယ်တစ်ဦးတည်းပိုင်လို့ မြတ်နိုးသူအား ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

၁၀။ အဋ္ဌိက = အရိုးစုမျှသာဖြစ်သော သူသေကောင်အသုဘ၊
ဖြူဖွေးသောသွားများကို နှစ်သက်သူအား ဤအသုဘ သင့်လျော်သည်။

(အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

မှတ်ချက်။ ။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တွင် သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားသော အလိုလို
ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသော အသုဘကိုယူ၍ (၉)ပါးသာ ဟောတော်မူသည်။
အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ၌ရှိသော အသုဘ (၁၀)ပါးတို့တွင် ဥဒ္ဓုမာတက
ဝိနီလက ဝိပုဗ္ဗက ဝိက္ခာယိတက ပုဠုဝက အဋ္ဌိက ဟူသော အသုဘ
(၆)ပါးတို့သာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် အသုဘ (၉)ပါး၌ ပါဝင်သည်။

အသုဘ (၉) ပါး

ဥဒ္ဓုမာတက ဝိနီလက ဝိပုဗ္ဗက (၃)ပါးကို (၁) ပါးယူ၊
ဝိက္ခာယိတက ပုဠုဝက (၂) ပါးကို (၁) ပါးယူ၊
အဋ္ဌိကကို (၇) ပါး ခွဲယူ + ၉ ပါး။

ကာယနုပဿနာ နဝသိဝထိကပဗ္ဗ

အဂိဉာဏက အသုဘရှုပွားနည်း

၁။ သေပြီး တစ်ရက်လွန် နှစ်ရက်လွန် သုံးရက်လွန်ပြီး သချိုင်း၌ စွန့်ပြစ်အပ်သော ဖူးဖူးရောင်မူလအဆင်းပျက် ညိုမည်းလျက်ရှိသော သွေးပြည်ယိုကျနေသော မသာလောင်းကို မြင်ရလျှင် ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း ဤမသာလောင်းကိုပင် ဖူးဖူးရောင် မူလအဆင်းပျက် ညိုမဲလျက် သွေးပြည်ယိုကျသော အကောင်ပုပ်ဖြစ်ရအုံးမည်၊ ဤမသာလောင်းကိုပင် ဖူးဖူးရောင် မူလအဆင်းပျက်ညိုမဲလျက် သွေးပြည်ယိုကျခြင်း သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်ဟု ဆင်ခြင်ပွားများရမည်။

၂။ သုသာန်သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပြစ်ထားအပ်သောအကောင်ပုပ်ကို ကျီး စွန် ဋင်းတ ဘုမ္မတီးငှက် ခွေး ကျား ကျားသစ် တောခွေး ပိုးအမျိုးမျိုးတို့ ထိုးဆွကိုက်ခဲနေသည်ကို မြင်ရလျှင် ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း ဤအကောင်ပုပ်လိုပင် ကျီး စွန်စသော သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့ ထိုးဆွကိုက်ခဲခံရမည့် သဘောရှိပေ၏။ ဤအကောင်ပုပ်လိုပင် ကျီး စွန်စသော သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့ ထိုးဆွကိုက်ခဲခံရမည့် သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်ဟု ဆင်ခြင်ပွားရမည်။

၃။ အသားနှင့်သွေးရှိပြီး အကြောမပြတ်သေးသော အရိုးစုကိုမြင်ရလျှင် ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း အသားနှင့်သွေးရှိပြီး အကြောမပြတ်သေးသော အရိုးစုဖြစ်ခြင်း သဘောရှိပေ၏။ အသားနှင့်သွေးရှိပြီး အကြောမပြတ်သေးသော အရိုးစုဖြစ်ရပေဦးမည်။ အသားနှင့်သွေးရှိပြီး အကြောမပြတ်သေးသော အရိုးစုကိုဖြစ်ခြင်းသဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်ဟု ဆင်ခြင်ပွားရမည်။

၄။ အသားမကပ် သွေးတို့သာ ပေကျန်နေပြီး အကြောမပြတ်သေးသောအရိုးစုကိုမြင်ရလျှင် ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း အသားမကပ် သွေးတို့သာ ပေကျန်နေပြီး အကြောမပြတ်သေးသောအရိုးစုဖြစ်ခြင်းသဘောရှိ၏။ အသားမကပ် သွေးတို့သာ ပေကျန်နေပြီး အကြောမပြတ်သေးသောအရိုးစုဖြစ်ရဦးမည်။ အသားမကပ် သွေးတို့သာ ပေကျန်နေပြီး အကြောမပြတ်သေးသောအရိုးစုဖြစ်ခြင်းသဘောကိုမလွန်ဆန်နိုင်- ဟုဆင်ခြင်ပွားများရသည်။

၅။ အသားနှင့် သွေး လုံးဝမကပ် အကြောမပြတ်သေးသောအရိုးစုကိုမြင်ရလျှင် ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း အသားနှင့် သွေး လုံးဝမကပ် အကြောမပြတ်သေးသောအရိုးစုဖြစ်ခြင်းသဘောရှိပေ၏။ အသားနှင့် သွေး လုံးဝမကပ် အကြောမပြတ်သေးသောအရိုးစု ဖြစ်ရဦးမည်။ အသားနှင့် သွေး လုံးဝမကပ် အကြောမပြတ်သေးသောအရိုးစု သဘောကိုမလွန်ဆန်နိုင်-ဟု ဆင်ခြင်ပွားများရသည်။ ။

၆။ ဖရိုဖရဲ ပြန့်ကျဲနေပြီး သီးခြားစီဖြစ်နေသော အရိုးစုတို့ကိုမြင်ရလျှင် ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း ဖရိုဖရဲ ပြန့်ကျဲနေပြီး သီးခြားစီဖြစ်နေသော အရိုး ဖြစ်ခြင်း သဘောရှိပေ၏။ ဖရိုဖရဲ ပြန့်ကျဲနေပြီး

သီးခြားစီဖြစ်နေသော အရိုးဖြစ်ရဦးမည်။ ဖရိုဖရဲ ပြန့်ကျဲနေပြီး သီးခြားစီဖြစ်နေသော အရိုးသဘောကိုမလွန်ဆန်နိုင်-ဟု ဆင်ခြင်ပွားများရသည်။

၇။ ခရုသင်း၏အဆင်းနှင့်တူသော ဖြူဖွေးသော အရိုးစုကိုမြင်ရလျှင် ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း ခရုသင်း၏အဆင်းနှင့်တူသော ဖြူဖွေးသော အရိုးစုဖြစ်ခြင်းသဘောရှိပေ၏ ခရုသင်း၏အဆင်းနှင့်တူသော ဖြူဖွေးသောအရိုးစုဖြစ်ရဦးမည်။ ခရုသင်း၏အဆင်းနှင့်တူသော ဖြူဖွေးသော အရိုးစုသဘောကိုမလွန်ဆန်နိုင်-ဟု ဆင်ခြင်ပွားများရသည်။ ။

၈။ တစ်နှစ်ရှည် ကြာဟောင်းမြင်းနေသော အရိုးစုကိုမြင်ရလျှင် ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း တစ်နှစ်ရှည်ကြာဟောင်းမြင်းနေသော အရိုးစုဖြစ်ခြင်းသဘောရှိပေ၏။ တစ်နှစ်ရှည် ကြာဟောင်းမြင်းနေသော အရိုးစုဖြစ်ရဦးမည်။ တစ်နှစ်ရှည် ကြာဟောင်းမြင်းနေသော အရိုးစုသဘောကိုမလွန်ဆန်နိုင်-ဟု ဆင်ခြင်ပွားများရသည်။ ။

၉။ ဆွေးမြေ့ပြီး အမှုန့်ဖြစ်နေသော အရိုးစုကို မြင်ရလျှင် ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း ဆွေးမြေ့ပြီး အမှုန့်ဖြစ်နေသော အရိုးစု ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိပေ၏။ ဤသို့ပင် ဆွေးမြေ့ပြီး အမှုန့်ဖြစ်နေသော အရိုးစု ဖြစ်ရဦးမည်။ ဤသို့ပင် ဆွေးမြေ့ပြီး အမှုန့်ဖြစ်နေသော အရိုးစုသဘောကိုမလွန်ဆန်နိုင်-ဟုဆင်ခြင်ပွားများရသည်။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

တဟ္ထ ဘဂဂါ ရူပကမ္မဋ္ဌာန် ကထေန္တော သခ်ေပမနသိကာရဂသေနဂါ ဝိတ္ထာရမနသိကာရ-ဂသေနဂါ စတုဓာတုဂဂဏ္ထာန် ကထေသိ။ (မူလပဏ္ဏာသ။ ဋ္ဌ၊ ၁ ၂၈၇)

ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း - ဟု နှစ်မျိုး ရှိသည်။ ရုပ်ကိုရှုပွားသောအခါ ဓာတ်သဘောသည် ပိုပြီး ထင်ရှားသည် ဓာတ်သဘောကို မြင်သိလျှင် ပရမတ် (ထင်ရှားသော အရှိသဘော) ကို မြင်သိသဖြင့် ပညတ်သိ - (မထင်ရှားသော မရှိသဘော) သည် ပျောက်ကွယ်သည်၊ ဓာတ်ကို မမြင်သိလျှင် ပရမတ်ကို မမြင်မသိသဖြင့် ပညတ်သိသည် အားကောင်းနေတတ်သည်။

ငါ သူတစ်ပါးစသောပညတ်သိများ မပျောက်နိုင်၊ ထို့ကြောင့် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝိပဿနာရှုလျှင် ဓာတ်သဘောကို မြင်အောင်ရှုရမည်၊ ဓာတ်သဘောကို မြင်မှ ပရမတ်သဘောအမှန်ကိုမြင်သည်။ ပရမတ်သဘော အမြင်ထင်ရှားလျှင် ပညတ်အသိများ ပျောက်သည်။

ထိုဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အကျဉ်းရှုနည်း အကျယ်ရှုနည်း- ဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။ ဗုဒ္ဓသည် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျဉ်းရှုနည်းကို ဟောတော်မူသည်၊ မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်စသည်၌ကား ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျယ်ရှုနည်းကို ဟောတော်မူသည်။ ။

ပထဝီဓာတ်သဘော (၆) မျိုး	
မာမှုသဘော	ပျော့မှုသဘော
ကြမ်းမှုသဘော	ချောမှုသဘော
လေးမှုသဘော	ပေါ့မှုသဘော

အာပေါဓာတ်သဘော (၂) မျိုး	
ယိုစီးမှုသဘော	ဖွဲ့စည်းမှုသဘော

တေဇောဓာတ်သဘော (၂) မျိုး	
ပူမှုသဘော	အေးမှုသဘော

ဝါယောဓာတ်သဘော (၂) မျိုး	
ထောက်ကန်မှုသဘော	တွန်းကန်မှုသဘော

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျယ် (၄၂) မျိုး

ပထဝီ(မြေဓာတ်) (၂၀)

ဆံပင်, အမွေး ,လက်သည်း- ခြေသည်း, သွား,အရေ။(အရေထူ+အရေပါး) (၅)
အသား, အကြော, အရိုး, ချဉ်ဆီ,အညို့ (ကျောက်ကပ်) (၅)
နှလုံး, အသည်း,အမြှေး, အဖျဉ်း,အဆုတ် (၅)
အူမ, အူသိမ်, အစာသစ်,အစာဟောင်း, ဦးနှောက် (၅)

အာပေါဓာတ် (ရေ) (၁၂)

-
သည်းခြေ,သလိပ် ,ပြည်, သွေး, ချွေး,အဆီခဲ, (၆)
မျက်ရည်,ဆီကြည်,တံတွေး,နှပ်,အစေး (၁၂) ကျင်ငယ်။ (၆)

တေဇောဓာတ်(မီးဓာတ်) (၄)မျိုး

၁။ သန္တပ္ပနတေဇော -တစ်ရက်ခြား နှစ်ရက်ခြားဖျားခြင်းစသည်ဖြင့် ပြင်းစွာပူလောင်သောတေဇော
၂။ ဍာဟတေဇော (ဒဟနတေဇော) - မီးလို အလွန့်အလွန်ပြင်းထန်စွာ ပူလောင်သောတေဇော။
၃။ ဇိရဏတေဇော - အိုမင်း ရင့်ကျက် ဆွေးမြေ့စေသောပူလောင်သောတေဇော။
၄။ ပါစကတေဇော - အစာကိုကြေကျက်စေသောပူလောင်သောတေဇော

မှတ်ချက်။ ။ ဤတေဇောကောဋ္ဌာသတို့ကား ပထဝီ အာပေါကောဋ္ဌာသတို့လို ပုံသဏ္ဍာန်ကောဋ္ဌာသ မရှိပေ။

ဝါယောဓာတ်(လေ) ၆ပါး

၁။ ဥဒ္ဓင်္ဂမ - အထက်သို့ ဆန်တက်သောလေ
၂။ အဓောဂမ - အောက်သို့ စုန်သောလေ
၃။ ကုစ္ဆိသယဝါယော - ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အူ၏အပြင်ဘက်၌ တည်ရှိသောလေ
၄။ ကောဋ္ဌာသယဝါယော - အူအတွင်း၌ တည်ရှိသောလေ
၅။ အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရီဝါယော - ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်သို့ အစဉ်လျောက်သော အကြောအတွင်း၌ တည်ရှိသောလေ
၆။ အဿာသပဿာသဝါယော - ဝင်သက်ထွက်သက်လေ

မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ္တန် (မ ၊ ၁ ၊ ၂၄၂ - ၉)။
အဘိဓမ္မာ ၊ ဓာတုဝိဘင်္ဂပါဠိတော် (အဘိ ၊၂၂၄ - ၇)

အာနာပါနသတိ ပွားများနည်း

အာနာပါန ပွားများနည်း သည် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်း၊ အပ္ပနာဈာန်ပွားနည်းဟုနှစ်မျိုးရှိသည်။ ထိုတွင်ဝင်လေထွက်လေသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တို့၏အပေါင်းအစုမျှသာဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်၍ ထိုဝင်လေ–ထွက်လေဟူသော ရုပ်ကလာပ်များ၊ ထို၌တည်နေသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ယင်းကိုမှီပြီး ဖြစ်သော ဥပါဒါရုပ်များကို ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီး ပွားခြင်းသည် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်းဖြစ်သည်။

ဝင်လေ–ထွက်လေအာရုံ၌ သတိမြဲနေအောင် ပြုလုပ်ရခြင်း၊
ထို ဝင်လေ–ထွက်လေအာရုံ၏ အရှည်နှင့်အတိုကို သိအောင်ပွားရခြင်း၊
ထို ဝင်လေ–ထွက်လေ အရှည်, အတိုတို့၌ အစ, အလယ်, အဆုံး အကုန်လုံးကို ထင်ထင်ရှားရှား သိအောင် ရှုရခြင်း၊
ထို ဝင်လေ–ထွက်လေကို ငြိမ်းအောင်ကျင့်ရခြင်းသည် အပ္ပနာဈာန်(ဈာန်ရအောင်) ပွားနည်း ဖြစ်သည်။

နှလုံးသွင်းပုံ အစီအစဉ်

၁။ ဝင်လေ–ထွက်လေတို့ကို ရေတွက်ခြင်းသည် **ဂဏနာနည်း** ဖြစ်သည်။
၂။ ထိမှုထင်ရှားရာ နေရာမှစောင့်ပြီး ဝင်လေ–ထွက်လေတို့ကို အာရုံပြုသောအားဖြင့် သတိ၏ အကြားအလတ် မပြတ်ရှိအောင် အစဉ်လိုက်ခြင်းသည် **အနုဗန္ဓနာနည်း** ဖြစ်သည်။
၃။ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ဝင်လေ–ထွက်လေ ထိခြင်းသည် **ဖုသနာနည်း** ဖြစ်သည်။
၄။ အပ္ပနာဈာန်သို့ သက်ဝင်တည်ခြင်းသည် **ဌပနာနည်း** ဖြစ်သည်။
၅။ သင်္ခါရတရားတို့၏ အနိစ္စ စသော အခြင်းအရာကို ကောင်းစွာပိုင်းခြားမှတ်သား အပ်သောကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်သည် **သလ္လက္ခဏနည်း** ဖြစ်သည်။
၆။ အရိယာမဂ်တရားသည် အကြောင်းတရားများထင်ရှားဖြစ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးတရားများထင်ရှားဖြစ်ခြင်း၊ နှင့် သင်္ခါရနိမိတ်မှ ရုပ်နာမ် သန္တာန်အစဉ်ကို သံသရာလည်ပတ်မှုကို ရပ်တန့်စေတတ်သောကြောင့် **ဝိဝဋ္ဋနာနည်း** ဖြစ်သည်။
၇။ အလုံးစုံသောကိလေသာ အညစ်အကြေးများကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သော သဘောထင်ရှားရှိခြင်းကြောင့် အခြင်းခပ်သိမ်း စင်ကြယ်ရကား အရိယာဖိုလ်သည် **ပါရိသုဒ္ဓိနည်း** ဖြစ်သည်။
၈။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်, ပယ်ပြီးသောကိလေသာ, မပယ်ရသေးသောကိလေသာတို့ကို အသီးသီးဆင်ခြင် တတ်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်သည် **ပဋိပဿနာနည်း** ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဂဏနာနည်းဖြင့် အာနာပါနအာရုံ၌ သတိမြဲလာသည့်အခါအနုဗန္ဓနာနည်းဖြင့်
နှလုံးသွင်းရမည်။ ထိုအာနာပါနအာရုံ၌ သတိမြဲလာသည့်အခါတွင် ဝင်လေ–ထွက်လေ၏ ရှည်မှု, တိုမှုတို့ကို သိအောင် ဆက်ပြီးကြိုးစားရမည်။ ထိုဝင်လေ–ထွက်လေ၏ အရှည်, အတို အာရုံ၌ သတိမြဲလာသည့်အခါတွင် ထိုဝင်လေ–ထွက်လေ အရှည်, အတိုတို့၏ အစ, အလယ်, အဆုံးအကုန်လုံးကို ထင်ရှားစွာ သိအောင် ဆက်ပြီးအားထုတ်ရမည်။ ယင်းသို့အားထုတ်ခြင်း

သည် အနုဗန္ဓနာနည်းဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း ဖြစ်သည်။

ဂဏနာနည်း၊ အနုဗန္ဓနာနည်း တို့နှင့်ကင်းပြီး ဖုသနာနည်းသက်သက် ၊ဌပနာနည်း သက်သက် တို့ဖြင့် အာနာပါနကို နှလုံးသွင်းပုံ အစီအစဉ်မရှိပေ။
ဝင်လေထွက်လေထိရာအရပ်၌သာ ရေတွက်သောယောဂီသည် ဂဏနာနည်း၊ ဖုသနာနည်း တို့ဖြင့် အာနာပါနကို နှလုံးသွင်းခြင်းဖြစ်သည်။

ဝင်လေ–ထွက်လေအာရုံ၌ သတိမြဲလာသောအခါတွင် ဂဏနာနည်းကို ရုပ်သိမ်းပြီး ထိုဝင်လေ–ထွက်လေတို့ကို သတိဖြင့် အစဉ်မပြတ် ရှုပွားနေသော်၄င်း၊ အပ္ပနာဈာန်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် ထင်လာသော အလွန်ကြည်လင်သော အာနာပါနပဋိဘာဂနမိတ်အာရုံ၌ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်ပြီးထားနိုင်သော်၄င်း၊ အနုဗန္ဓနာနည်း၊ ဖုသနာနည်း၊ဌာပနာနည်းတို့ဖြင့် အာနာပါနကို နှလုံးသွင်းခြင်းဖြစ်သည်။

ကာယသင်္ခါရ အဓိပ္ပါယ်

ကာယသင်္ခါရဟူသည် ဝင်လေ–ထွက်လေကို ဆိုလိုသည်။
ယင်းဝင်လေ–ထွက်လေသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ္တဇရုပ်ဖြစ်သော်လည်း ကရဇကာယ ဖြစ်သော ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် တို့နှင့် စပ်၍ဖြစ်ခြင်း ရှိသောကြောင့် ထို ကရဇကာရသည် ပြုပြင်အပ်သောကြောင့် ဝင်လေ–ထွက်လေကို ကာယသင်္ခါရ ဟုခေါ်သည်။

ကျင့်ပုံ

ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော ကာယသင်္ခါရဟူသော ဝင်လေ–ထွက်လေကို ငြိမ်းစေလျက် ချုပ်စေလျက် ဝင်လေကိုရှုသွင်းအံ့၊ ထွက်လေကို ရှုထုတ်အံ့–ဟုကျင့်ရမည်။

ဝင်လေ–ထွက်လေတို့ ကြမ်းတမ်းမှု, ငြိမ်းအေးမှု, သိမ်မွေ့မှု

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်တွင် အာနာပါနကို အားမထုတ်မီအချိန်၌ ကိုယ်, စိတ်တို့သည် ပင်ပန်းမှုရှိပြီး ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဝင်လေ–ထွက်လေတို့သည် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းကြသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်၊စိတ်ကို ဉာဏ်ဖြင့် သိမ်းဆည်းပိုင်းခြားယူသည်။ ထိုအခါတွင် ကိုယ်စိတ်တို့သည် ငြိမ်သက်လာကြသည်။ ထိုသို့ငြိမ်သက်လာလျင် ဝင်လေ–ထွက်လေသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့ လာသည်။ ထိုအချိန်၌ ဝင်လေ–ထွက်လေ ရှိ/မရှိ စူးစမ်းရှာဖွေမှုသည် ဖြစ်လာတတ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ **“အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး တင်ပလ္လင်ခွေလျက် ထိုင်နေသည်”** ဟူသော

စကားရပ်ဖြင့် **<u>ကိုယ်ကိုသိမ်းဆည်းပုံ</u>** ကို ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူသည်။

"အာနာပါနအာရုံသို့ရှေ့ရှုသတိကိုဖြစ်စေတည်စေပြီး"ဟူသောစကားရပ်ဖြင့် **<u>စိတ်ကိုသိမ်းဆည်းပုံ</u>**
ကို ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူသည်။

သတိပြု။ ။ဝင်လေထွက်လေသည် သိမ်မွေ့နူးညံ့မှုဖြစ်လာသောအခါ ဝင်လေ–ထွက်လေကို ညီမျှအောင် ပြုလုပ်ပါ။ဝင်လေများပြီး ထွက်လေနည်းနေလျှင် နောက်ကို လန်နေတတ်သည်။ ထွက်လေများ ပြီး ဝင်လေနည်းနေလျှင်လည်း ရှေ့ကိုကုန်းနေတတ်သည်။

လက္ခဏာ နှင့် အရောင်ကို နှလုံးမသွင်းရ

ဝင်လေ–ထွက်လေရှုပွားရာ၌ (၁)ပထဝီဓာတ်၏ မာမှုသဘော, ကြမ်းမှုသဘော
(၂)အာပေါဓာတ်၏ ယိုစီးမှုသဘော, ဖွဲ့စည်းမှုသဘော
(၃)တေဇောဓာတ်၏ ပူမှုသဘော, အေးမှုသဘော
(၄)ဝါယောဓာတ်၏ ထောက်ကန်မှုသဘော

ဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝ လက္ခဏာများကိုနှလုံးမသွင်းအပ်။ ယင်းသဘာဝလက္ခဏာများကို ရှုပွားခဲ့လျှင် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သွားမည်။အာနာပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း မဖြစ်တော့။

အာနာပါန အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝါဂွမ်းစိုင်, ကြယ်တာရာစသော အာနာပါန နိမိတ်များ ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုထင်လာသော အဖြူရောင်စသော အရောင်အဆင်းများကို နှလုံးမသွင်းရ။ ယင်း အရောင်အဆင်းများကို နှလုံးသွင်းခဲ့လျှင် ဝဏ္ဏကသိုင်း(အရောင်ကသိုင်း)ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သွားမည်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း မဟုတ်တော့ပါ။ (မဟာဋီ၊၁၊၃၃၇)

ဣရိယာပုထ် ရွေးချယ်မှု

အိပ်ခြင်း ဣရိယာပုထ်သည် ပျင်းရိခြင်းဖြစ်တတ်သည်။အာနာပါန ဘာဝနာ အလုပ်မှ စိတ်ဓာတ် တွန့်ဆုတ်သွားတတ်၏။ ရပ်ခြင်း စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းဣရိယာပုထ်တို့သည် အာနာပါနအာရုံမှ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတတ်၏။ ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ် ကား ယင်းကဲ့သို့ မဖြစ်တတ်။ ထို့ကြောင့် ထိုင်ပြီး အားထုတ်ရန် ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူသည်။
(မဟာဋီ၊၁၊၃၁၆)

အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သင့်

“ ဤအာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ခဲယဉ်း၏။ ခဲယဉ်းသော ဘာဝနာ လုပ်ငန်းလည်းဖြစ်၏။
(၁)ဗုဒ္ဓ၊ (၂)ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ (၃)ဗုဒ္ဓပုတ္တ= ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြသော ဗုဒ္ဓ ၏
သားတော်၊ သမီးတော်များ ဖြစ်ကြကုန်သော မဟာပုရိသတို့ သာလျှင် နှလုံးသွင်းရာဘုံဌာနဖြစ်၏။
သိမ်သိမ်ငယ်ငယ်ကား မဟုတ်ပေ။ သိမ်သိမ်ငယ်ငယ် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့သည် မှီဝဲပွားများနိုင်သော
ဘာဝနာလုပ်ငန်း မဟုတ်ပေ။”

–ဟု **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(၁၊၂၇၆)**၌ ဆိုထားသောကြောင့် ဗုဒ္ဓ၏ သားတော်၊သမီးတော်များ ဖြစ်ကြသော မိမိတို့သည် မဟာပုရိသပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ပါဝင်နေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်၍ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သင့်သည်။

ယထာထမ္ဘေ နိဗန္ဓေယျ၊ ဝစ္ဆံ ဒမံ နရောဣဓ။
ဗန္ဓေယျေဝံ သကံ စိတ္တံ၊သတိယာရမ္မဏေ ဒဠှံ ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊၁၊၂၆၁။ဝိ၊ဋ္ဌ၊၂၊၁၂)

ထိန်းကျောင်းခက်သော နွားငယ်ကို ဆုံးမလိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ခိုင်ခံ့သော တိုင်၌ ဖွဲ့ချည်ထားရာကဲ့သို့ ဤသာသနာတော်၌ ဆုံးမခက်သော မိမိစိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သတိတည်းဟူသော ကြိုးဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ မြဲမြံစွာ တုတ်နှောင်ဖွဲ့ချည်ထားရာ၏။

သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒုမှာတိုရှည်သိ။
လုံးစုံခြင်းရာ၊ တ,၌သာ၊ စမှာငြိမ်းအေးဘိ။

(လယ်တီဆရာတော်)

ဝေဒနာနုပဿနာ

အနုဘဝန (ခံစားမှု) လက္ခဏာဖြင့်ဝေဒနာ(၃)မျိုး	**ဣန္ဒြိယဘေဒဖြင့်ဝေဒနာ(၅)မျိုး**
၁။ ဒုက္ခဝေဒနာ = ဆိုးတာခံစားမှု	(က)ကာယိကဒုက္ခ=ကိုယ်ဖြင့်အစိုးတရခံစားမှု(ဒုက္ခ)
	(ခ)စေတသိကဒုက္ခ=စိတ်ဖြင့်အစိုးတရခံစားမှု(ဒေါမနဿ)
၂။ သုခဝေဒနာ = ကောင်းတာခံစားမှု	(က)ကာယိကသုခ=ကိုယ်ဖြင့်အစိုးတရခံစာမှု(သုခ)
	(ခ)စေတသိကသုခ =စိတ်ဖြင့်အစိုးတရခံစားမှု(သောမနဿ)
၃။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ = ဆိုးတာလည်းမဟုတ်၊ ကောင်းတာလည်းမဟုတ်သောခံစားမှု	
	(က) ဥပေက္ခာ (ကွဲပြားခြားနားမှုမရှိ)

ဒုက္ခဝေဒနာ (၃)မျိုး

၁။ ဒုက္ခဒုက္ခ = ပင်ကိုယ်ကပင်ဆင်းရဲနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာပေါ်မှာ နောက်ထပ်အပိုတိုးလာသည့် ခေါင်းကိုက် ဗိုက်နာ ခါးအောင့် ဇက်ထိုး ထုံကျင် ကိုက်ခဲ ညောင်းညာ အနာပေါက် ဓားထိ ဆူးစူး ပွေးဝဲ နင်းကူ တွေဖြစ်တာ အပြင်းဖျား စသောဒုက္ခများဖြစ်သည်။

၂။ သင်္ခါရဒုက္ခ = ရုပ်နာမ်(၂)ပါး ခန္ဓာ(၅)ပါး တို့၏ စက္ကန့်မလပ် မိနစ်မလပ် တရစပ် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလွဲနေသော ဒုက္ခများဖြစ်သည်။

၃။ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ = ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေသည့် အိုမင်းယိုယွင်းလာတာ ဆံဖြူသွားကျိုး ခါးကိုင်း နားထိုင်း မျက်စိမှုန် အသားရေတွန့်တာ မှဲ့ခြောက်တွေပေါ်လာတာ နောက်ဆုံး သေကျေပျက်စီးတာ စသည့်ဒုက္ခများဖြစ်သည်။

ဒုက္ခ (၂) မျိုး

၁။ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခ တို့သည် အမည်အားဖြင့် ၎င်း သဘာဝအားဖြင့်၎င်း ဒုက္ခဖြစ်သောကြောင့် <u>မုချဒုက္ခ</u> ဖြစ်သည်။ သုခဝေဒနာသည် ဝိပရိဏာမအားဖြင့် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သည်။ ယင်းသို့ပျက်စီးခြင်းသည် ဒုက္ခ၏ အကြောင်းဖြစ်ရကား ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခဖြစ်သည်။

၂။ ဥပေက္ခာဝေဒနာသည်၎င်း တို့မှကြွင်းသော တေဘူမကတရားတို့သည်၎င်း ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း နှိပ်စက်ခြင်း ရှိသောကြောင့် သင်္ခါရဒုက္ခ ဖြစ်သည်။

ထိုအဖြစ်အပျက် နှိပ်စက်မှုသည် မင်္ဂဖိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ် တို့လည်း ပါဝင်နေရကား ပရိယာယဒုက္ခဖြစ်သည်။

ရောဂါဝေဒနာ

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရှိလျှင် ရောဂါဝေဒနာရှိသည်၊ ထိုရောဂါဝေဒနာတို့သည် စိတ်၌ဖြစ်ကြ စိတ်နှင့်ဆက်စပ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ရှိနေလျှင် ခံစားမှု (ရောဂါဝေဒနာ) ရှိသည်၊ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓက "သညာ ဝေဒနာတို့သည် စိတ်၌ဖြစ်ကုန်၏၊ ၊ ထို့ကြောင့် သညာ ဝေဒနာတို့သည် စိတ်ဖြင့်ပြုပြင်စီရင်မှု စိတ္တသင်္ခါရ မည်၏ " ဟုမိန့်တော်မူ၏။

စူဠဝေဒလ္လသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသ

ဝေဒနာ (၃) မျိုး၌ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဖြစ်ပုံ
ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ပဋိဃာနုသယ (ဒေါသ) ကိန်းသည်။
သုခဝေဒနာ၌ ရာဂါနုသယ (လောဘ) ကိန်းသည်။
ဥပေက္ခာဝေဒနာ၌ အဝိဇ္ဇာနုသယ (မောဟ) ကိန်းသည်။

ဆင်းရဲခံစားမှုသည် တည်နေဆဲအားဖြင့် ဆင်းရဲ၏၊ ပြောင်းလဲသောအားဖြင့် ချမ်းသာ၏၊
ချမ်းသာခံစားမှုသည် တည်နေဆဲအားဖြင့်ချမ်းသာ၏၊ ပြောင်းလဲသောအားဖြင့် ဆင်းရဲ၏၊
ဆင်းရဲမဟုတ် ချမ်းသာမဟုတ်သောခံစားမှုသည် သိသောအားဖြင့် ချမ်းသာ၏။ မသိသောအားဖြင့်ဆင်းရဲ၏။
မ၁ ၊၃၇၃-၃၇၉ စူဠဝေဒလ္လသုတ်၊ သံ ၊ ၂၊ ၄၁၇

ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ (ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်ပုံ)
ဒုက္ခဝေဒနာခံစားခိုက်မှာ"ဒီဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ပြီးဘယ်တော့မှချမ်းသာသုခကိုရပါလိမ့်မည်လဲ"ဟုသုခကိုငှင်း သုခဖြစ်မည့်အာရုံကိုငှင်း တဏှာဖြင့်တောင့်တမျှော်လင့်ခြင်းသည် ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်သည်။
သုခဝေဒနာဖြစ်နေခိုက်မှာလည်းထိုသုခကိုတဏှာဖြင့်သာယာနေခြင်း၊ထို့ထက်သာလွန်သောသုခကိုတဏှာဖြင့် မျှော်လင့်တောင့်တနေခြင်းသည် သုခဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်သည်။
ဥက္ခာဝေဒနာကို ခံစားခိုက်မှာလည်း ငြိမ်သက်အေးမြနေသဖြင့် ထိုငြိမ်သက်အေးချမ်းမှုကို တဏှာဖြင့်သာယာနေခြင်း ထိုထက်သာလွန်သောငြိမ်သက်အေးချမ်းမှုကို တဏှာဖြင့်မျှော်လင့်တောင့်တနေခြင်းသည် ဥပက္ခာဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်သည်။
သဂြိုလ်ဘာသာဋီကာ၊ ၆၁၅

ဝေဒနာ (၃) မျိုးရှုမှတ်နည်း
ဒုက္ခဝေဒနာကို မြား ငြောင့် ဆူး ကိုပယ်နုတ်သလို လွှမ်းမိုးအောင်ရှုမှတ်ရမည်။
သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့ ထင်မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမည်။
ဥပေက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စလို့ မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမည်။
သံ၊၂၊၄၀၉

ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှတ်နည်း (၃) မျိုး
၁။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်သွားအောင် ရည်ရွယ်၍ ရှုမှတ်နည်း
၂။ ဒုက္ခဝေဒနာကို အပြုတ်တိုက်မည်ဟု စိတ်ကြမ်းကြီး ထားပြီး ရှုမှတ်နည်း
၃။ ဒုက္ခဝေဒနာ သဘောကို သိအောင်ရှုမှတ်နည်း
သို့ရာတွင် နောက်ဆုံးနည်းကိုသာ ရှုမှတ်ရမည်။

ထိုသို့ရှုရာတွင်လည်း
(က) စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ခြင်း
(ခ) နာကျင်မှုခံစားတာကိုရှုမှတ်လိုက် ပင်တိုင်အာရုံကိုရှုမှတ်လိုက်ဖြင့် နာကျင်မှုခံစားတာကိုဖော့ပြီး ရှုမှတ်ခြင်း
(ဂ) နာကျင်မှု ခံစားတာကို သိအောင်သာရှုမှတ်ခြင်း တို့ဖြင့် ရှုမှတ်နေရမည်။

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရာ၌ဒိဋ္ဌိကိုခွါပြီးရှုမှတ်ရမည်

ဒိဋ္ဌိကွာနည်း(၃)မျိုး

(က) အသိဖြင့်ခွါပြီး ရှုမှတ်သဖြင့် ကွာခြင်း

(ခ) တကယ်ကျင့်ကြံအားထုတ်သဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ်လာသောအခါ ကွာခြင်း

(ဂ) သောတာပန် အရိယာ ဖြစ်သည့်အခါ လုံးဝအကြွင်းမဲ့ ပယ်လိုက်သဖြင့် ကွာခြင်း

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၂၀)

(က) ၁။ ရုပ်သည်ပင် ငါ (အတ္တ) ၂။ ငါသည်ပင်ရုပ်(အတ္တ) ၃။ ရုပ်၌ငါရှိတယ်(အတ္တ) ၄။ ငါ၌ရုပ်ရှိတယ်(အတ္တ)

(ခ) ၁။ ဝေဒနာသည်ပင် ငါ(အတ္တ) ၂။ ငါသည်ပင်ဝေဒနာ(အတ္တ) ၃။ ဝေဒနာ၌ငါရှိတယ်(အတ္တ) ၄။ ငါ၌ဝေဒနာရှိတယ်(အတ္တ)

(ဂ) ၁။ သညာသည်ပင် ငါ (အတ္တ) ၂။ ငါသည်ပင်သညာ(အတ္တ) ၃။ သညာ၌ငါရှိတယ်(အတ္တ) ၄။ ငါ၌သညာရှိတယ်(အတ္တ)

(ဃ)၁။ သင်္ခါရသည်ပင် ငါ (အတ္တ) ၂။ ငါသည်ပင်သင်္ခါရ(အတ္တ) ၃။ သင်္ခါရ၌ငါရှိတယ်(အတ္တ) ၄။ ငါ၌သင်္ခါရရှိတယ်(အတ္တ)

(င)၁။ ဝိညာဏ်သည်ပင် ငါ(အတ္တ) ၂။ ငါသည်ပင်ဝိညာဏ်(အတ္တ) ၃။ ဝိညာဏ်၌ငါရှိတယ်(အတ္တ) ၄။ငါ၌ဝိညာဏ်ရှိတယ်(အတ္တ)

စွဲလမ်းဖွယ်ရာ ခန္ဓာ ၅ ပါးကို သက္ကာယ ဟုခေါ်သည်၊

ထိုခန္ဓာ ၅ ပါးကိုပင် ငါ (အတ္တ) ဟုမှတ်ထင်နေမှုသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သည်။

စူဠဝေဒလ္လသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသ ၊

ဒိဋ္ဌိဖြစ်ကြောင်း (၈) ပါး

၁။ ခန္ဓာ (၅) ပါးကိုအကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း

၂။ အဝိဇ္ဇာကိုအကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း

၃။ ဖဿကိုအကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း

၄။သညာကိုအကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း

၅။ဝိတက်ကိုအကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း

၆။အယောနိသောမနသိကာရကိုအကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း

၇။မကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေကိုအကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း

၈။ မှားနေတဲ့ တရားကို နာမိ သင်မိ ဖတ်မိ ခြင်းကိုအကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ၁၃၂

ခန္ဓာမသိ အဝိဇ္ဇာရှိ တွေ့ထိအမှတ်မှား။

သူယုတ်ပေါင်းသင်း နှလုံးသွင်းလွဲ ကြံခြင်းမမှန်၊ ကြားနာပြန် ကေန်တရားမှား။

ဤရှစ်ပါးတွင် တခုပင်ကြောင်း အမြင်ယွင်းဖောက် ဒိဋ္ဌိရောက် တောက်လျှောက်အပါယ်သွား။

ဒုက္ခဝေဒနာ သဘောကိုမှတ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်(၃)မျိုး

၁။ ခန္တီသံဝရစိတ် = သည်းခံစိတ် အားကောင်းလာခြင်း

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ဒုက္ခသဘောသဘာဝကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်နားလည်လာခြင်း

၃။ ဒုက္ခသဘောသဘာဝကို သိမြင်ပြီး သတိသမာဓိဖြင့် ကျော်သွားခြင်း

ဝီထိဖြစ်ပုံ

ပဉ္စဒွါရဝီထိ												ဒုတိယ တဒနုဝတ္တက မနောဒွါရဝီထိ				တတိယ သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိ				စတုတ္ထ သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိ			
စက္ခုဒွါရဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	**စ**	သမ်	သန်	ဝု	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ ၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ
သောတဒွါရဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	**သော**	သမ်	သန်	ဝု	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ ၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ
ဃာနဒွါရဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	**ဃာ**	သမ်	သန်	ဝု	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ ၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ
ဇိဝှာဒွါရဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	**ဇိဝှာ**	သမ်	သန်	ဝု	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ ၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ
ကာယဒွါရဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	**ကာယ**	သမ်	သန်	ဝု	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ ၂	ဘ	မ	ဇ-ဂု	ရုံ-၂	ဘ

မှတ်ချက်။ ။ အတီတဘဝင်ကို=တီ၊ ဘဝင်္ဂစလန= န၊ ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ=ဒ၊ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း=ပ၊ စက္ခုဝိညာဏ်=စ၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း=သမ်၊ သန္တီရဏ=သန်၊ ဝုဋ္ဌော=ဝု၊ ဇော = ဇ၊ တဒါရုံ = ရုံ၊ ဘဝင် = ဘ၊ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း = မ။ သောတဝိညာဏ် = သော၊ ဃာနဝိညာဏ် = ဃာ၊ ဇိဝှာဝိညာဏ် = ဇိ၊ ကာယဝိညာဏ်=ကာ ဟု မှတ်ပါ။

ဝီထိဖြစ်ပုံ

	ပဥ္စဒွါရဝီထိ											ဒုတိယ တဒနုဝတ္တိကမနောဒွါရဝီထိ				တတိယ သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိ				စတုတ္ထ သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိ			
စက္ခုဒွါရဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	စ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
သောတဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	သော	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
ဃာနဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	ဃာ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
ဇိဝှါဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	ဇိ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
ကာယဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	ကာ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော- ၇	ရုံ- ၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ

မှတ်ချက်။ ။ အတီတဘဝင်ကို = တီ၊ ဘဝင်္စလန = န၊ ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ = ဒ၊ ပဥ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း = ပ၊ စက္ခုဝိညာဉ် = စ၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း =သမ်၊ သန္တီရဏ =သန်၊ ဝုဋ္ဌော = ဝု၊ ဇော = ဇ၊ တဒါရုံ = ရုံ၊ ဘဝင်=ဘ၊ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း = မ၊ သောတဝိညာဏ် = သော၊ ဃာနဝိညာဏ် = ဃာ၊ ဇိဝှါဝိညာဏ် =ဇိ၊ ကာယဝိညာဏ် =ကာ၊ ဟုမှတ်ပါ။ ။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (၅) မျိုး

- ၁။ နီဝရဏပဗ္ဗ — ၁။ ကာမစ္ဆန္ဒ ၂။ ဗျာပါဒ ၃။ ထိန မိဒ္ဓ ၄။ ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ။ ၅။ ဂိစိကိစ္ဆာ
- ၂။ ခန္ဓပဗ္ဗ — ၁။ ရုပက္ခန္ဓာ ၂။ ဝေဒနက္ခန္ဓာ ၃။ သညာက္ခန္ဓာ ၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ၅။ ဂိညာက္ခန္ဓာ
- ၃။ အာယတနပဗ္ဗ — အာယတန (၁၂) ပါး
- ၄။ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ — ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး
- ၅။ သစ္စပဗ္ဗ — သစ္စာလေးပါး

နီဝရဏတရား (၆) ပါး

၁။ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ = ကာမဂုဏ် (၅) ပါးတို့၌ တပ်မက်ခြင်း။
၂။ ဗျာပါဒနီဝရဏ = အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ ခြင်း၊ ခိုက်ရန်များခြင်း။
၃။ ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ = ငိုက်မြည်းခြင်း။
၄။ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စနီဝရဏ = ပျံ့ လွင့်ခြင်း၊ အဖန်တလဲလဲ စိုးရိမ်ခြင်း။
၅။ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ = အာရုံကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ ယုံမှားသံသယ ရှိခြင်း။
၆။ အဝိဇ္ဇာနီဝရဏ = သစ္စာလေးပါး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားစုကို မသိသော မောဟ တိုဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာ (၅) ပါး

၁ ။ ရုပက္ခခန္ဓာ ---> ဖောက်ပြန်မှု သဘောတရားအစု (ရုပ် - ၂၈ ပါး)
၂ ။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ ---> ကောင်း ၊ မကောင်း ခံစားမှု သဘောတရား အစု (ဝေဒနာ)
၃ ။ သညာက္ခန္ဓာ ---> မှတ်သားမှု သဘောတရားအစု (သညာ)
၄ ။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ---> ပြုပြင်မှုသဘောတရား အစု (စေတသိက် - ၅၀)
၅ ။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ---> သိမှု သဘောတရားအစု (စိတ်)

အာယတန (၁၂) ပါး

(၁)စက္ခာယတန = စက္ခုပသာဒဟုခေါ် သည့်မျက်စေ့ အကြည်
(၂)သောတာယတန =သောတပသာဒဟု ခေါ် သည့်နားအကြည်
(၃)ဃာနာယတန =ဃာနပသာဒဟုခေါ် သည့်နှာအကြည်
(၄)ဇိဝှာယတန =ဇိဝှာပသာဒဟုခေါ် သည့်လျှာအကြည်
(၅)ကာယာယတန =ကာယပသာဒဟုခေါ် သည့်ကိုယ်အကြည်
(၆)မနာယတန =ဘဝင်ဟုခေါ် သည့်မနောအကြည်
(၇)ရူပါယတန =ရူပါရုံဟုခေါ် သည့်အရောင်အဆင်း
(၈)သဒ္ဒါယတန =သဒ္ဒါရုံဟုခေါ် သည့်အသံ
(၉)ဂန္ဓာယတန =ဂန္ဓာရုံဟုခေါ် သည့်အနံ့
(၁၀)ရသာယတန =ရသာရုံဟုခေါ် သည့် အရသာ
(၁၁)ဖောဋ္ဌဗ္ဗါယတန =ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဟုခေါ် သည့်အတွေ့ အထိ(ပထဝီ–တေဇော–ဝါယော)
(၁၂)ဓမ္မာယတန = ဓမ္မာရုံဟုခေါ် သည့်ဓမ္မသဘော[ကသိုဏ်းပညတ်–အမည်နာမပုံသဏ္ဍာန်ပညတ်–အကြည်ရုပ်ငါးပါး–စေတသိက် (၅၂)လုံး–ဝိညာဏဓါတ်(၆)ပါး– သုခုမရုပ်(၁၆)ပါး–နိဗ္ဗာန်]

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး
(သစ္စာလေးပါးကို သိကြောင်းတရား ၇-ပါး)

သစ္စာလေးပါးကိုသိကြောင်း ဗောဇ္ဈင် တရား ခုနစ်ပါးတို့ကား-

(၁) သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်- အောက်မေ့မှု။

(၂) ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် - သဘောတရားတို့ကို စိစစ်မှု -။

(၃) ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင် - အားထုတ်မှု ။

(၄) ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင် - နှစ်သက်မှု ။

(၅) ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် - ငြိမ်းအေးမှု ။

(၆) သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် - တည်ကြည်မှု ။

(၇) ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်တို့တည်း - လျစ်လျူရှုမှု ။

သစ္စာ (၄) ပါး

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ ၂။ သမုဒယသစ္စာ

၃။ နိရောဓသစ္စာ ၄။ မဂ္ဂသစ္စာ တို့ ဖြစ်၏။

--(ခန္ဓာငါးလီ၊ ဘုံလောကီကို၊ ဒုက္ခဆိုလော၊)

လောကီ ခန္ဓာ (၅)ပါးသည် ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်သည်။

--(ထိုဒုက္ခပေါင်း ပွါးကြောင်းအမှု လောဘစုမှာ သမုဒယ အမည်ရ၏။)

ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း ပွားကြောင်းအမှုသည် သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်သည်။

လောကီခန္ဓာ ဖြစ်ပွားကြောင်း အရင်းခံမှာ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် တဏှာ (၃)ပါးကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ကာမတဏှာ ၂။ ဘဝတဏှာ ၃။ ဝိဘဝတဏှာ တို့ဖြစ်သည်။

၁။ ကာမတဏှာ ဆိုသည်မှာ အာရုံ (၆)ပါးလုံး အပေါ်၌ဖြစ်စေ အာရုံတပါးပါး ပေါ်၌ဖြစ်စေ သဿတဒိဋ္ဌိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ တို့နှင့် ယှဉ်တွဲမှုမရှိဘဲ ရိုးရိုး တွယ်တာ တပ်မက်သော လောဘတဏှာ ဖြစ်သည်။

၂။ ဘဝတဏှာ ဆိုသည်မှာ အာရုံ (၆)ပါးကိုပင် အတ္တနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ စွဲလမ်း ယုံကြည်မှု၊ သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ စွဲလမ်းယုံကြည်မှု တွယ်တာမှု ကို ခေါ်ဆိုသည်။ သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ တွယ်တာမှုသည် ဘဝတဏှာ ဖြစ်၏။

၃။ ဝိဘဝတဏှာ ဆိုသည်မှာ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်သော၊ ဘဝပြတ်ခြင်း၌ တွယ်တာ တပ်မက်တတ်သော လောဘတဏှာ ဖြစ်၏။

သမုဒယသစ္စာဆိုသည်မှာ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ထိုတဏှာ (၃)ပါးပင်ဖြစ်ပေသည်။

အကျယ်ပွားလျင် တဏှာ (၁၀၈)ပါး သည် သမုဒယသစ္စာ ချည်းပင်ဖြစ်၏။

အကျယ်ပွားဆိုရလျင်..ရှေးဦးစွာ တဏှာ (၃)ပါးကို အာရုံ (၆)ပါးဖြင့် မြှောက်ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ...

ရူပါရုံ၌ ဖြစ်သော ကာမတဏှာ

သဒ္ဒါရုံ၌ ဖြစ်သော ကာမတဏှာ

ဂန္ဓာရုံ၌ ဖြစ်သော ကာမတဏှာ

ရသာရုံ၌ ဖြစ်သော ကာမတဏှာ

ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၌ ဖြစ်သော ကာမတဏှာ

ဓမ္မာရုံ၌ ဖြစ်သော ကာမတဏှာ.....ဟူ၍ အာရုံ (၆)ပါး၌ ကာမတဏှာ (၆)ပါး ဖြစ်ပေမည်။

ထိုအတူ..ဘဝတဏှာသည်လည်း ..
ရူပါရုံ၌ ဖြစ်သော ဘဝတဏှာ
သဒ္ဒါရုံ၌ ဖြစ်သော ဘဝတဏှာ
ဂန္ဓာရုံ၌ ဖြစ်သော ဘဝတဏှာ
ရသာရုံ၌ ဖြစ်သော ဘဝတဏှာ
ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၌ ဖြစ်သော ဘဝတဏှာ
ဓမ္မာရုံ၌ ဖြစ်သော ဘဝတဏှာ..ဟူ၍ အာရုံ (၆)ပါး၌ ဘဝတဏှာ (၆)ပါး ဖြစ်ပေမည်။
ထို့အတူ ဝိဘဝတဏှာသည်လည်း အာရုံ (၆)ပါးကို လိုက်၍ (၆)ပါး ဖြစ်ပေမည်။
ကာမတဏှာ (၆)ပါး၊ ဘဝတဏှာ (၆)ပါး၊ ဝိဘဝတဏှာ (၆)ပါး..ဟူ၍ အားလုံးပေါင်း တဏှာ (၁၈)ပါး ဖြစ်ပေမည်။..
ထို တဏှာ (၁၈)ပါးသည် အတိတ်တုန်းကလည်း ဖြစ်ခဲ့ပေမည်၊ ယခု ပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ဖြစ်ပေမည်၊ နောင်အနာဂတ် နောက်ရက် နောက်လ နောက်နှစ်များမှာလည်း ဖြစ်ပေမည်..ထို့ကြောင့် ကာလ (၃)ပါးနှင့် ဆင့်၍ မြှောက်သော်..
အတိတ်တဏှာ (၁၈)ပါး..
ပစ္စုပ္ပန်တဏှာ (၁၈)ပါး
အနာဂတ်တဏှာ (၁၈)ပါး..ဟူ၍ ရပေမည်။
(၁၈ x ၃) = ၅၄ …တဏှာ (၅၄)ပါး ရပေမည်…
ထို့နောက် တဏှာ (၅၄) ပါးကို သန္တာန် (၂)ပါး နှင့် မြှောက်ရပေမည်..
မိမိ သန္တာန် ၌လည်း လောဘတဏှာ (၅၄)ပါး သူတပါး သန္တာန်၌လည်း လောဘတဏှာ (၅၄)ပါး…
(၂)ရပ်ပေါင်း တဏှာ (၁၀၈)ပါး ရပေမည်။
ထို လောဘတဏှာ (၁၀၈)ပါးကိုပင် သမုဒယသစ္စာ ဟုခေါ် ပါသည်.
ထိုတဏှာတို့သည် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း ပွားပေါင်းအစု သမုဒယ သစ္စာ ပင်ဖြစ်၏။
ထို့ကြောင့် သမုဒယသစ္စာ ဆိုသည်မှာ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်..တဏှာ (၃)ပါး
အကျယ်အားဖြင့် တဏှာ (၁၀၈)ပါး ပင်ဖြစ်၏။
--(လောဘခပင်း အကြွင်းမရှိ ချုပ်ငြိမ်းဘိသည့် သန္တိသဘော အစဉ်ချောကို နိရောဓဟူ၊)
လောဘတဏှာ (၁၀၈)ပါးတို့ ချုပ်ငြိမ်း ရုပ်သိမ်းရာ ဖြစ်သော သန္တိသဘောဖြင့် အမြဲထာဝစဉ် ငြိမ်းအေး ချောမွတ်နေသော ပရမတ္ထတရား တစ်မျိုးသည် အမှန်ပင် ရှိ၏။..
ထို ပရမတ္ထတရားသည် နိရောဓသစ္စာ ပင်ဖြစ်ပေသည်။
(ရှစ်ဆူသီးသီး၊ မဂ္ဂင်ကြီးကို မဂ္ဂဆို၏။)
မဂ္ဂင် (၈)ပါးသည် မဂ္ဂသစ္စာပင် ဖြစ်၏။
မဂ္ဂင် (၈)ပါးဆိုသည်မှာ…
၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = ကောင်းသော အမြင်၊ မှန်သော အမြင်ကို မြင်ခြင်း
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ = ကောင်းသော မှန်သော အကြံကို ကြံခြင်း
၃။ သမ္မာဝါစာ = ကောင်းသော မှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်း
၄။ သမ္မာကမ္မန္တော = ကောင်းသော မှန်သော အမှုကို ပြုခြင်း
၅။ သမ္မာအာဇီဝေါ = ကောင်းသော မှန်သော အသက်မွေးမှုကို အသက်မွေးခြင်း
၆။ သမ္မာဝါယာမော = ကောင်းသော မှန်သော အလုပ်တို့ကို အားထုတ်ခြင်း
၇။ သမ္မာသတိ = ကောင်းသော မှန်သော တရားတို့ကို မမေ့ မလျော့ခြင်း
၈။ သမ္မာသမာဓိ = ကောင်းသော အာရုံ၌ စိတ်၏ တည်ကြည်ခြင်း (ကောင်းသော စိတ်၏တည်ကြည်ခြင်း)

၁။ မြင်သိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

စက္ခု+လောက၊ ရူပထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ စက္ခုဖို့။

၂။ ကြားသိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

သောတာ+ကာသ၊ သဒ္ဒထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ သောတဖို့။

၃။ နံသိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

ဃာန ဝါတ၊ ဂန္ဓ ထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ ဃာနဖို့။

၄။ စားသိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

ဇိဝှာ တပ၊ ရသ ထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ ဇိဝှာဖို့။

၅။ တွေ့ထိသိစိတ်ဖြစ်ကြောင်းများ

ကာယ ထဒ္ဓ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ ကာယဖို့။

၆။ ကြံသိစိတ်(တွေးသိစိတ်) ဖြစ်ကြောင်းများ

မနော ဟဒယ၊ ဓမ္မ ထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ မန ဖို့။ (လယ်တီဆရာတော်)

အဆင်းအာရုံတစ်ခုကိုမြင်ရာ၌

၁။ ပထမဖြစ်သောစက္ခုဒွါရဝီထိဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ရူပါရုံ(အဆင်းအရောင်)ပုံရိပ်မျှကိုသာ သိသည်၊ ယောကျ်ားမိန်းမစသည်ဖြင့် မသိနိုင်ပါ။

၂။ ဒုတိယဖြစ်သော တဒနုဝတ္တိကမနောဒွါရဝီထိဖြင့် စက္ခုဒွါရဝီထိသည် အာရုံပြုခဲ့သော အတိတ်ရူပါရုံအဆင်းအရောင်မျှကိုသာ သိသည်။ တဒါရုံ ကျသည်လည်းရှိသည်၊ မကျသည်လည်း ရှိသည်။

၃။ တတိယဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိစိတ်များဖြင့် အတိတ်ရူပါရုံကိုစွဲပြီး အညို၊ အဝါ၊ အပြာစသည်(အတ္ထ)ပညတ်ကို သိသည်၊ တဒါရုံ ကျသည်လည်းရှိသည်၊ မကျသည်လည်း ရှိသည်။

၄။ စတုတ္ထဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိစိတ်များဖြင့် အတိတ်ရူပါရုံကိုစွဲပြီး ယောကျ်ား၊ မိန်းမစသည် (နာမပညတ်=သဒ္ဒပညတ်)ကိုသိသည်။ ပညတ်ကို အာရုံပြုလျှင် တဒါရုံမကျနိုင်၊ ပရမတ်အာရုံပြုလျှင်ကား တဒါရုံကျသည်။

အသံတစ်ခုကို ကြားရာ၌

၁။ ပထမဖြစ်သော သောတဒွါရဝီထိစိတ်တို့ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်သဒ္ဒါရုံမျှကိုသာ သိသည်။

၂။ ဒုတိယဖြစ်သော တဒနုဝတ္တိကမနောဒွါရဝီထိစိတ်တို့ဖြင့် အတိတ်သဒ္ဒါရုံမျှကိုသာ သိသည်။

၃။ တတိယဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိစိတ်တို့ဖြင့် အတိတ်သဒ္ဒါရုံကိုစွဲပြီး နာမ(သဒ္ဒ)ပညတ်ကို သိသည်။

၄။ စတုတ္ထဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိစိတ်တို့ဖြင့် အတိတ်သဒ္ဒါရုံကိုစွဲပြီး အတ္ထပညတ်ကို သိသည်။

မှတ်ချက်။ ။ မြင်ရာ၌ အတ္ထပညတ်ကို အရင်သိပြီး၊ နာမပညတ်ကို နောက်မှ သိသည်။
ကြားရာ၌မူ နာမပညတ်ကို အရင်သိပြီး၊ အတ္ထပညတ်ကို နောက်မှ သိသည်။

၁၁။ မဖြစ်ပေါ်သေးသောကုသိုလ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး၊ ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်တရားတို့ တိုးပွားခြင်း၊
၁၂။ မသိမှုအဝိဇ္ဇာကင်းပျောက်၍ သိမှုဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ မာနကိုပယ်နိုင်ခြင်း၊ အနုသယတို့ကို အကြွင်းမဲ့ပယ်နုတ်နိုင်ခြင်း၊ သံယောဇဉ်တရားများကို ပယ်နိုင်ခြင်း၊
၁၃။ ပညာဖြင့် ထွင်းဖောက်သိမြင်ခြင်း၊
၁၄။ အကြောင်းကင်းသော ပရိနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း၊
၁၅။ စက္ခုစသောဓာတ် ၁၈–ပါးကို သိနိုင်ခြင်း၊
၁၆။ ထိုဓာတ် ၁၈–ပါးတို့၏ အမျိုးမျိုးသောလက္ခဏာကို သိနိုင်ခြင်း၊
၁၇။ 'ဤဓာတ်အားကောင်းလျှင် ဤအကျိုးဖြစ်၏' ဟု ခွဲခြမ်း၍ သိနိုင်ခြင်း၊
၁၈။ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို ရခြင်း၊
၁၉။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ကိုရခြင်း၊
၂၀။ အနာဂါမိဖိုလ်ကို ရခြင်း၊
၂၁။ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရခြင်း၊
၂၂။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်ကို ရခြင်း၊
၂၃။ ပညာတိုးပွားခြင်း၊
၂၄။ ပညာဉာဏ်ကြီးကျယ်ခြင်း၊
၂၅။ မြတ်သောပညာကို ရခြင်း၊
၂၆။ ကြီးကျယ်သောပညာကို ရခြင်း၊
၂၇။ ပြန့်ပြောသောပညာကို ရခြင်း၊
၂၈။ နက်နဲသောပညာကို ရခြင်း၊
၂၉။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏ပညာနှင့်မျှ မယှဉ်သာသောပညာကိုရခြင်း၊
၃၀။ မြေကြီးအထုနှင့်တူသောပညာကိုရခြင်း၊
၃၁။ များပြားသောပညာကို ရခြင်း၊
၃၂။ လျင်သောပညာရခြင်း၊
၃၃။ ပေါ့ပါးသောပညာရခြင်း၊
၃၄။ ရွှင်လန်းသောပညာရခြင်း၊
၃၅။ မြန်သောပညာရခြင်း၊
၃၆။ ထက်မြက်သောပညာရခြင်း၊
၃၇။ ကိလေသာအထုကို ဖေါက်ခွဲနိုင်သော ပညာရခြင်း၊

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ၁။ ၄၄၊ ၄၅၊ ၄၆။ ကာယဂတာသတိဝဂ်။)

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

တရားရနိုင်ကြောင်း အရည်အချင်းများ
လေ့သူကြီး အရည်အချင်း(၃)မျိုး

၁။ နေ့ညမပြတ် တရစပ် သတိ၊ ဝီရိယဖြင့် လေ့ကိုသွားစေရမည်။

၂။ ကောင်းတဲ့ရေလမ်း မကောင်းတဲ့ရေလမ်းများကို သိနားလည်ရမည်။

၃။ အရေးကြီးသည့်လမ်းညွှန်စက်(ကိရိယာ)များကို မသက်ဆိုင်သူများ မကိုင်ရအောင် သတိပေးထားသော စာတမ်းရေးထားရမည်။

ယောဂီအရည်အသွေး (၃) မျိုး

၁။ နေ့ညမပျက် တရစပ် သတိ ဝီရိယဖြင့် အမှတ်ဆက်နေအောင် ကျင့်ရမည်။

၂။ ကောင်းတာဆိုးတာ အပြစ်ရှိတာအပြစ်ကင်းတာ စသည်များကို သိနားလည်ရမည်။

၃။ မကောင်းတဲ့အတွေးအကြံအစည်တွေ စိတ်ထဲဝင်မလာရအောင် စိတ်ကိုကန့်သတ်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့်ကျင့်ရမည်။

မကောင်းတဲ့အတွေးအကြံအစည် (အကုသလဝိတက်) (၃) မျိုး

၁။ ကာမဝိတက် = သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သက်မဲ့အရာဝတ္ထု တခုခုကိုစွဲလမ်းကာ ရလိုမှု နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုစသော အကြံအစည်စိတ်ကူးမျိုးစုံ။

၂။ ဗျာပါဒဝိတက် = မိမိနှင့်စပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် သူများနှင့်စပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် ရာသီဥတုစသည့် တခုခုသောအရာဝတ္ထုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တာ အလိုမကျတာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးတာ သူများကိုပျက်စီးစေချင်တာစသော အကြံအစည်မျိုးစုံ။

၃။ ဝိဟိံသာဝိတက် = သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင် နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲဖို့ ကြံစည်စိတ်ကူးနေမှုများ။

နိယာမကင်္ပဥ ၃၆၁–၂ မိလိန္ဒပဉှာ

သမ္မောဇ္ဈင် ရှုပွားနည်း

၁။ မိမိသဏ္ဍာန်မှာ သမ္မောဇ္ဈင်ရှိ မရှိ၊ဖြစ် မဖြစ်ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရပါ။
၂။ သမ္မောဇ္ဈင်ရှိလျှင် ဖြစ်လျှင် ရှိတယ် ဖြစ်တယ်လို့ သတိဉာဏ်နဲ့ သိအောင်ရှုပါ။
၃။ သမ္မောဇ္ဈင် မရှိလျှင် မဖြစ်လျှင် မရှိ၊ မဖြစ်လို့ သတိဉာဏ်နဲ့ သိအောင်ရှုပါ။
၄။ မရှိသေး မဖြစ်သေးသော သမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ခြင်းသည် ယောနိသောမနသိကာရကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သမ္မောဇ္ဈင် ရှိခြင်း ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းဖြစ်သော ယောနိသောမနသိကာရကို သတိဉာဏ်နဲ့ ရှုသိပါ။
၅။ ဖြစ်ပေါ်နေသော သမ္မောဇ္ဈင်၏ တိုးပွားပြည့်စုံမှုသည် ယောနိသောမနသိကာရကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သမ္မောဇ္ဈင်၏ တိုးပွားပြည့်စုံခြင်း အကြောင်းဖြစ်သော ယောသောမနသိကာရကို သတိဉာဏ်နဲ့ ရှုသိပါ။

မှတ်ချက်။ ။

ယောနိသောမနသိကာရဟူသည် မှတ်သိမှုကိုဖြစ်စေမည်ဟု နှလုံးသွင်းမှုကိုလည်းကောင်း၊ ရှေးရှေး ရှုမှတ်မှုများကိုလည်းကောင်း ဆိုလိုသည်။ ထိုနှစ်ပါးသော ယောနိသောမနသိကာရကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား အမှတ်ရမှု သတိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်၍နေ၏။
ထိုကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုမနသိကာရနှစ်မျိုးအကြောင်းကို သိသည်။
သမ္မောဇ္ဈင်များတိုးပွားပြည့်စုံမှုသည် အရဟတ္တမဂ်ကိုရလျှင် လုံး၀ ပြည့်စုံ၏။
နောက်ထပ်တိုးပွားစရာမလိုပါ။
ထိုကြောင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် သမ္မောဇ္ဈင်၏ တိုးပွားပြည့်စုံမှုကြောင့်ဖြစ်သော အရဟတ္တမဂ်ကို သိသည်။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်များကား သုတ စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့်သာ သိနိုင်သည်။ ။

နီဝရဏဓမ္မ

အာရုံ	အကြောင်း	နီဝရဏ	သမထ	ဝိပဿနာ
သုဘနိမိတ် (လိုချင်နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံ)	အယောနိသောမနသိကာရ	ကာမစ္ဆန္ဒ - ဖြစ်	X	သတိ ပညာ
အသုဘနိမိတ်	ယောနိသော မနသိကာရ	ကာမစ္ဆန္ဒ - မဖြစ်	ဧကဂ္ဂတာ	သတိ ပညာ
ဗျာပါဒနိမိတ် (မလိုချင်မနှစ်သက်ဖွယ်အာရုံ)	အယောနိသောမနသိကာရ	ဗျာပါဒ - ဖြစ်	x	သတိ ပညာ
မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိ (မေတ္တာဘာဝနာ)	ယောနိသောမနသိကာရ	ဗျာပါဒ - မဖြစ်	ပီတိ	သတိ ပညာ
တရားအလုပ်၌ မပျော်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ကိုယ်လက် တဆန့်ငင်ငင်ဖြစ်ခြင်း၊ အစားအသောက်အဆီရစ်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း	အယောနိသောမနသိကာရ	ထိန၊မိဒ္ဓ - ဖြစ်	x	သတိ ပညာ
အာရမ္ဘ ဓာတ်- စတင်အားထုတ်ခြင်း၊ နိက္ကမဓာတ်- ပျင်းရိမှုလွတ်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ပရက္ကမဓာတ်- တိုး၍အားထုတ်ခြင်း၊ (အလွန်ထက်သန်သောဝီရိယ)	ယောနိသောမနသိကာရ	ထိန၊မိဒ္ဓ - မဖြစ်	ဝိတက်	သတိ ပညာ
စိတ်မငြိမ်းအေးခြင်း	အယောနိသောမနသိကာရ	ဥဒ္ဓစ္စ၊ကုက္ကုစ္စ - ဖြစ်	x	သတိ ပညာ
စိတ်ငြိမ်းအေးခြင်း	ယောနိသောမနသိကာရ	ဥဒ္ဓစ္စ၊ကုက္ကုစ္စ- မဖြစ်	သုခ(ဥပေက္ခာ)	သတိ ပညာ
ဘုရား, တရား, သံဃာ, သီလ သိက္ခာ, ရှေ့ဘဝ, နောက်ဘဝ, ရှေ့နောက်ဘဝ,သစ္စာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကျိုး အကြောင်းတရား ဝိစိကိစ္ဆာတည်ရာဖြစ်ရာအကြောင်း (၈)မျိုး	အယောနိသောမနသိကာရ	ဝိစိကိစ္ဆာ - ဖြစ်	x	သတိပညာ
ကုသိုလ်တရား အကုသိုလ်တရားစသည်	ယောနိသောမနသိကာရ	ဝိစိကိစ္ဆာ - မဖြစ်	ဝိစာရ	သတိ ပညာ

နီဝရဏရှုမှတ်နည်း

ဒွါရ(၆)ခုတွင် တစ်ခုခုမှာ သုဘနိမိတ်အာရုံတစ်ခုခုကို ထင်မြင်လာတဲ့အခါ လိုချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။
အဲဒီစိတ်နှင့်အတူ စေတသိက်တွေဖြစ်တယ်၊ ထိုစေတသိက်တွေထဲမှာ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌

(၁) လောဘ ဆိုသော ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏဖြစ် မဖြစ်ဆင်ခြင်ပါ။
(၂) ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ ဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်တာကို သတိဉာဏ်နှင့်ရှုမှတ်နေရမယ်၊ သိနေရမယ်။
(၃) ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ မဖြစ်ရင်လည်း - မဖြစ်တာကို သတိဉာဏ်နှင့်ရှုမှတ်နေရမယ်၊သိနေရမယ်။
(၄) နှစ်သက်ဘွယ်အာရုံပေါ်မှာ အယောနိသောမနသိကာရ ကြောင့် နဂိုမူလက မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ဒါကြောင့် အကြောင်းဖြစ်တဲ့ အယောနိသောမနသိကာရကို သတိဉာဏ်နှင့်ရှုမှတ်နေရမယ်။
(၅) အသုဘနိမိတ်အာရုံကိုပဲ - လို့ ယောနိသောမနသိကာရထားလိုက်ရင် ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏကို တဒင်္ဂပဟာန်= ခဏတာပယ်အဖြစ်ဖြင့်၊ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်= အကြာကြီးပယ်ဖြစ်ဖြစ် ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရကို သတိဉာဏ်နှင့်ရှုမှတ်နေရမယ်၊

(၆) တဒင်္ဂပဟာန်၊ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် တို့ဖြင့် ပယ်ရှားနိုင်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏတရား နောင်အခါ မဖြစ်ပေါ်နိုင်အောင် အကြောင်းဖြစ်သော အရိယာမဂ်ကို သတိဉာဏ်နှင့်ရှုမှတ်နေရမယ်။
ကျန်နီဝရဏတရားများကို ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏနည်းမှီပြီး ရှုမှတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ အယောနိသောမနသိကာရ ဟူသည် ဒွါရ(၆)ပါး၌ ထင်လာသမျှ ရုပ်နာမ်အာရုံများကို နိစ္စ, သုခ, အတ္တ , သုဘ လို့ နှလုံးသွင်းခြင်းပင်ဖြစ်၏၊ ယင်းသည် အကုသိုလ်ဟူသမျှ၏ ပေါက်ဖွားရာ မူလအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

ယောနိသောမနသိကာရ ဟူသည်မှာ အနိစ္စ, ဒုက္ခ , အနတ္တ , အသုဘ အနေဖြင့် ရှုမြင်သော ဝိပဿနာနှင့် အသုဘလို့ နှလုံးသွင်းသော သမထတို့ဖြစ်သည်။

ရဟန္တာသည် ကာမစ္ဆန္ဒ, ထိနမိဒ္ဓ,ဥဒ္ဓစ္စနီဝရဏတို့ကိုသမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့်လုံးဝပယ်ရှားနိုင်ကြောင်း ဖြစ်သော အရဟတ္တမဂ်ကို သိနိုင်၏။

အနာဂါမ်သည် ဗျာပါဒ, ကုက္ကုစ္စနီဝရဏတို့ကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့်လုံးဝပယ်ရှားနိုင်ကြောင်းဖြစ်သော အနာဂါမိမဂ်ကို သိနိုင်ပါ၏။

သောတာပန်သည် ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့် လုံးဝပယ်ရှားနိုင်ကြောင်းဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ်ကို သိနိုင်၏

ရဟန္တာမဖြစ်သေးသော ယောဂီများနှင့် ပုထုဇဉ်များသည် မရသေးသောမဂ်ဉာဏ်များကို သုတ စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့်သာ သိနိုင်ပါ၏။

နီဂရဏဓမ္မာနုပဿနာ

(က) ကာမစ္ဆန္ဒ

- ❖ ၁။ တင့်တယ်ဟန်များ ရှုစဉ်းစား ဖြစ်ပွားကာမစ္ဆန်။
- ❖ ၂။ မတင့်တယ်အား ရှုစဉ်းစား ပယ်ရှားကာမစ္ဆန်။

  ၃။ မမြဲတာကို မြဲသည်ဟု ရှုတာက အယောနိသောမနသိကာရ။

  ၄။ မမြဲတာကို မမြဲဟု ရှုတာက ယောနိသောမနသိကာရ။

  ၅။ ဆင်းရဲတာကို ချမ်းသာဟု ရှုတာက အယောနိသောမနသိကာရ။

  ၆။ ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲဟု ရှုတာက ယောနိသောမနသိကာရ။

  ၇။ ငါကောင်မဟုတ်တာကို ငါကောင် အတ္တကောင်ဟု ရှုတာက အယောနိသောမနသိကာရ။

  ၈။ ငါကောင်မဟုတ်တာကို ငါကောင် အတ္တကောင်မဟုတ်ဟု ရှုတာက ယောနိသောမနသိကာရ။

  ၉ ။ မတင့်တယယ်တာကို တင့်တယ်သည်ဟု ရှုတာက အယောနိသောမနသိကာရ။

  ၁၀။ မတင့်တယ်တာကို မတင့်တယ်ဟု ရှုတာက ယောနိသောမနသိကာရ။
- ❖ ၁၁။ ရွံဘွယ်ထင်စေ ပွားလျက်နေ ကာန္တြေစောင့်စည်းရာ။
- ❖ ၁၂။ စားသောက်တိုင်းပေ စိတ်ကောင်းစေ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ❖ ၁၃။ ကာမစ္ဆန္ဒ ပယ်ကြောင်းပြ ခြောက်ဂ အင္ဂကထာ။

(ခ) ဗျာပါဒ

- ❖ ၁။ စိတ်ဆိုးဘွယ်များ ရှုစဉ်းစား ဖြစ်ပွား ဗျာပါဒ။
- ❖ ၂။ မေတ္တာတရား ရှေ့ရှုပွား ပယ်ရှား ဗျာပါဒ။
- ❖ ၃။ မေတ္တာထင်စေ ပွားလျက်နေ ရှုလေ ကံ ဥစ္စာ။
- ❖ ၄။ ဆင်ခြင်များစေ စိတ်ကောင်းစေ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ❖ ၅။ ဗျာပါဒေါသ ပယ်ကြောင်းပြ ခြောက်ဂအင္ဂကထာ။

(ဂ) ထိန မိဒ္ဓ

- ❖ ၁။ ပျင်းရိဘယ်များ ရှုစဉ်းစား ဖြစ်ပွား ထိ မိသာ။
- ❖ ၂။ လုံ့လသုံးပါး နှလုံးထား ပယ်ရှား ထိ မိသာ။
- ❖ ၃။ အစားအလွန်ကြဉ် နေထိုင်ပြင် ဆင်ခြင်လင်းရောင်မှာ။
- ❖ ၄။ လွင်ပြင်မှာနေ စိတ်ကောင်းစေ ပြောလေ သင့်လျော်သာ။
- ❖ ၅။ ထိန မိဒ္ဓ ပယ်ကြောင်းပြ ခြောက်ဂ အင္ဂကထာ။

(ဃ) ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ

- ❖ ၁။ ပူပန်ဘွယ်များ ရှုစဉ်းစား ဖြစ်ပွား ပျံ့ ပူသာ။
- ❖ ၂။ ငြိမ်းအေးတရား ရှုပွားများ ပယ်ရှား ပျံ့ ပူသာ။
- ❖ ၃။ များစွားကြားမြင် မေးမြန်းလျင် ကျွမ်းကျင် ဂိနည်းမှာ။
- ❖ ၄။ ကြီးသူမှီစေ မိတ်ကောင်းနေ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ❖ ၅။ ပျံ့လွင့်ပူပန် ပယ်ကြောင်းမှန် ခြောက်တန် ဌ မိန့်မှာ။

(င) ဝိစိကိစ္ဆာ

- ❖ ၁။ ယုံမှားဘွယ်များ တွေးစဉ်းစား ယုံမှားဖြစ်တတ်ရာ။
- ❖ ၂။ ကုသိုလ်စသား ရှုပိုင်းခြား ယုံမှားကင်းပျောက်ရာ။
- ❖ ၃။ များစွားကြားမြင် မေးမြန်းလျင် ကျွမ်းကျင်ဂိနည်းမှာ။
- ❖ ၄။ ဆုံးဖြတ်များပေ မိတ်ကောင်းနေ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ❖ ၅။ ယုံမှားပယ်ရန် ကြောင်းခြောက်တန် ထုတ်ပြန် အင္ဂကထာ။

၁။ မြင်သိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ

- ❖ စက္ခုလောက ရူပထင်ပြီ မနသိ လေးလီ စက္ခုဖို့။

၂။ ကြားသိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ

- ❖ သောတာ+ကာသ၊ သဒ္ဒထင်ပြီ မနသိ လေးလီ ဃာနဖို့။

၃။ အနံ့သိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ

- ❖ ဃာနိ ဂါတ၊ ဂန္ဓ ထင်ပြီ၊ မနသိ လေးလီ ဃာနဖို့၊

၄။ စားသိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ

- ❖ ဇိဗှါ တပ၊ ရသ ထင်ပြီ၊ မနသိ လေးလီ ဇိဗှါဖို့

၅။ တွေ့ထိသိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ

- ❖ ကာယ ထဒ္ဓ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ထင်ပြီ၊ မနသိ လေးလီ ကာယဖို့။

၆။ ကြံသိစိတ် (တွေးသိစိတ်) ဖြစ်ကြောင်းများ

- ❖ မနော ဟဒယ၊ ဓမ္မ ထင်ပြီ၊ အနသိ လေးလီ မနဖို့။(လယ်တီဆရာတော်)

အဆင်း အာရုံတစ်ခုမြင်ရာ၌

၁။ ပထမဖြစ်သောစက္ခုဒွါရဂီထိဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ရူပါရုံ (အဆင်းအရောင်)ပုံရိပ်မျှကိုသာသိသည်။
ယောကျ်ား မိန်းမစသည်ဖြင့် မသိနိုင်ပါ။

၂။ ဒုတိယဖြစ်သော တဒနုဂတ္တိက မနောဒွါရဂီထိဖြင့် စက္ခုဒွါရဂီထိသည်အာရုံပြုခဲ့သော
အတိတ်ရူပါရုံအဆင်းအရောင်မျှကိုသာ သိသည်။
တဒါရုံကျသည်လည်းရှိသည်။ မကျသည်လည်းရှိသည်။

၃။ တတိယဖြစ်သော သုဒ္ဓဒွါရဂီထိစိတ်များဖြင့် အတိတ်ရူပါရုံကိုစွဲပြီး အညို၊ အဂါ၊အပြာစသည် (အတ္ထ)
ပညတ်ကို သိသည်။
တဒါရုံကျသည်လည်းရှိသည်။ မကျသည်လည်းရှိသည်။

၄။ စတုတ္ထဖြစ်သော သုဒ္ဓဒွါရဂီထိစိတ်များဖြင့် အတိတ်ရူပါရုံကိုစွဲပြီး ယောကျ်ား မိန်းမစသည်(နာမပညတ်=
သဒ္ဒပညတ်ကိုသိသည်။ ပညတ်ကို အာရုံပြုလျှင် တဒါရုံမကျနိုင်။
ပရမတ်အာရုံပြုလျှင်ကား တဒါရုံကျသည်။

အသံတစ်ခုကြားရာ၌

၁။ ပထမဖြစ်သောသောတဒွါရဂီထိတို့ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်သဒ္ဒါရုံ သိသည်။
၂။ ဒုတိယဖြစ်သော တဒနုဂတ္တိက မနောဒွါရဂီထိစိတ်တို့ဖြင့် အတိတသဒ္ဒါရုံကိုသာ သိသည်။
၃။ တတိယဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဂီထိစိတ်တို့ဖြင့် အတိတ်သဒ္ဒါရုံကိုစွဲပြီး နာမ(သဒ္ဒ) ပညတ်ကို သိသည်။
၄။ စတုတ္ထဖြစ်သော သုဒ္ဓမနောဒွါရဂီထိစိတ်တို့ဖြင့် အတိတ်သဒ္ဒါရုံကိုစွဲပြီး အတ္ထပညတ်ကိုသိသည်။

မှတ်ချက်။ ။မြင်ရာ၌ အတ္ထပညတ်ကို အရင်သိပြီး၊ နာမပညတ်ကို နောက်မှ သိသည်။
ကြားရာ၌မူ နာမပညတ်ကို အရင်သိပြီး အတ္ထပညတ်ကို နောက်မှသိသည်။ ။

အကုသလဝိတက် ပယ်ဖျောက်နည်း (၅) မျိုး

၁။ အစားထိုး ပယ်ဖျောက်နည်း

သတ္တဂါနှင့်စပ်၍ လိုချင်နှစ်သက်မှု စိတ်ကူးဝင်လာလျှင် အသုဘကိုနှလုံးသွင်း၊ အရာဝတ္ထုနှင့်စပ်ပြီး နှစ်သက်မှု ဝင်လာလျှင် အနိစ္စသဘောကို နှလုံးသွင်း၊ သတ္တဂါနှင့်စပ်ပြီး ဒေါသစိတ်ဝင်လာလျှင် မေတ္တာကိုပွား၊ အရာဝတ္ထုအတွက် ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာလျှင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကိုနှလုံးသွင်း၊ မောဟနှင့်စပ်ပြီး စိတ်ကူးဝင်လျှင် ဆွေးနွေးမေးမြန်းရမည်။

၂။ အပြစ်ရှာ ပယ်ဖျောက်နည်း

ကာမဂိတက်ဝင်လာလျှင် အသုဘကိုနှလုံးသွင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပြစ်နှင့် လောဘအပြစ်ကိုဆင်ခြင်၊ ဗျာပါဒဂိတက်ဝင်လာလျှင် " စိတ်ဆိုးသူကို ပြန်ပြီးစိတ်ဆိုးလျှင် ပိုပြီးအောက်တန်းကျရာ ရောက်မယ်" စသည်ဖြင့် ဒေါသအပြစ်ကိုဆင်ခြင်ရမည်။

၃။ မေ့ဖျောက် ရှောင်လွဲ ပယ်ဖျောက်နည်း

ပေါ်လာသောဂိတက်ကို မေ့ဖျောက်ထားပြီး ရသမျှ တရားစာများကို စိတ်ပါလက်ပါရွတ်ဆိုခြင်း၊ ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ တောက်တိုမယ်ရ အသုံးဆောင်များကို စိတ်ပြေလက်ပျောက် ကောက်ယူကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း၊ အဂတ်ချုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် အပြစ်မရှိသောအလုပ်ကလေးများကို ပြုလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့်ပြုလုပ်ရမည်။
(ဂိတက်ပျောက်သွားသော်လည်း လက်စတန်းလန်းကျန်ရစ်နေမည့် အချိန်ကြာကြာလုပ်ရမည့်ကိစ္စများကို မလုပ်ရပါ)

၄။ အကြောင်းရင်းရှာဖွေ ပယ်ဖျောက်နည်း

ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ကူး၏ မြစ်ဖျားခံရာ အကြောင်းအရင်းများကို ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရှာဖွေစစ်ဆေးကြည့်ရမည်။

၅။ ဖိနှိပ် အံကြိတ် ပယ်ဖျောက်နည်း (ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်နည်း)

အရိုးကြေကြေ အရေဆုပ်ဆုပ် ဖိနှိပ်အံကြိတ်ပြီး အကြံအစည်ဂိတက်များကိုမနိုင်နိုင်အောင်ဖျောက်ရမည်။

ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်၊ ၁၇၂၊ မူလပဏ္ဏာသ *ပါဠိတော်*

ခန္ဓာ(၅)ပါး

ဖြစ်ကြောင်း ချုပ်ကြောင်းတရားများ	ခန္ဓာ	ဥပမာ
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ အာဟာရ	ရူပက္ခန္ဓာ	ရေမြှုပ်
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ ဖဿ	ဝေဒနာက္ခန္ဓာ	ရေပွက်
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ ဖဿ	သညာက္ခန္ဓာ	တံလျှပ်
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ ဖဿ	သင်္ခါရက္ခန္ဓာ	ငှက်ပျောတုံး
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ နာမ်ရုပ်	ဝိညာဏက္ခန္ဓာ	မျက်လှည့်

ရူပက္ခန္ဓာ၌ ရှုနည်း(၃)မျိုး

(က) ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော ဒီတရားတွေသည် ရုပ်ပဲ-လို့ သိအောင် သတိဉာဏ်နှင့်ရှုပါ။
(ခ) အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ အာဟာရတို့သည် ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းတရားတို့ပဲ-လို့ သတိဉာဏ်နဲ့သိအောင်ရှုပါ။
(ဂ) အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ အာဟာရတို့သည် ရုပ်ချုပ်ကြောင်းတရားတို့ပဲ-လို့သတိဉာဏ်နဲ့သိအောင်ရှုပါ။

အာယတန (၁၂)ပါး

ဒွါရ(၆)ပါး	အာရုံ(၆)ပါး	နှလုံးသွင်းမှု	သံယောဇဉ်တရားများ
စက္ခုဒွါရ	ရူပါရုံ (အဆင်း)	အယောနိသောမနသိကာရ ယောနိသောမနသိကာရ	တမျိုးမျိုးဖြစ် တစ်မျိုးမှမဖြစ်
သောတဒွါရ	သဒ္ဒါရုံ (အသံ)	အယောနိသောမနသိကာရ ယောနိသောမနသိကာရ	တမျိုးမျိုးဖြစ် တစ်မျိုးမှမဖြစ်
ဃာနဒွါရ	ဂန္ဓာရုံ (အနံ့)	အယောနိသောမနသိကာရ ယောနိသောမနသိကာရ	တမျိုးမျိုးဖြစ် တစ်မျိုးမှမဖြစ်
ဇိဝှါဒွါရ	ရသာရုံ (အရသာ)	အယောနိသောမနသိကာရ ယောနိသောမနသိကာရ	တမျိုးမျိုးဖြစ် တစ်မျိုးမှမဖြစ်
ကာယဒွါရ	ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ (အတွေ့အထိ)	အယောနိသောမနသိကာရ ယောနိသောမနသိကာရ	တမျိုးမျိုးဖြစ် တစ်မျိုးမှမဖြစ်
မနောဒွါရ ဘဝင်စိတ်	ဓမ္မာရုံ (ကြံတွေးစရာ) (စိတ်ဖြင့်သိရသောသဘော)	အယောနိသောမနသိကာရ ယောနိသောမနသိကာရ	တမျိုးမျိုးဖြစ် တမျိုးမျိုးမဖြစ်

မှတ်ချက်။ မနာယတန, ဓမ္မာယတနတို့၌ ဂိပဿနာ၏အရာဖြစ်သောကြောင့် လောကီတရားချည်းသာ ယူရမည်။

သံယောဇဉ် (၁၀)ပါး

- ၁။ အာရုံငါးဂ တပ်စွဲက ကာမသံယောဇဉ်။
- ၂။ သုံးပါးဘဂ တပ်စွဲက ဘဂသံယောဇဉ်။
- ၃။ အမျက်ဒေါသ စိတ်ဆိုးက ပဋိဃသံယောဇဉ်။
- ၄။ ကိုယ်သာတော်လှ ထင်မှတ်က မာနသံယောဇဉ်။
- ၅။ ရုပ်နာမ်ကိုဘဲ ငါကောင်စွဲ ယူလွဲဒိဋ္ဌိဂင်။

- ၆။ တရားမှန်တွင် မယုံချင်၍ ဆင်ခြင်နိုင်းညှိ ဝေဘန်ကြည့် ဂိစိကိစ္ဆာပင်။
- ၇။ သစ္စာမမြင် မဂ္ဂင်မပါ လေ့ကျင့်ကာဖြင့် ချမ်းသာမြဲမည် ယုံကြည်ဆုံးဖြတ် ယူဆမှတ် သီလဗ္ဗတပင်။
- ၈။ ကိုယ့်ထက်သာကို မနာလို ခေါ်ဆိုဣဿာပင်။
- ၉။ ကိုယ့်လိုသူများ ကောင်းစားမည်မှ ဂန်တိုက မစ္ဆရိယပင်။
- ၁၀။ သစ္စာလေးတန် ပြောင်းပြန်ထင်ကာ မသိတာ အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်။
- ၁၁။ ဂဠုဆင်းရဲမှ မလွတ်ရအောင် ချည်နှောင်တတ်စွာ ဤဆယ်ဖြာ အဘိဓမ္မာသံယောဇဉ်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

အာယတနရှုနည်း

ဒွါရ (၆) ခု တစ်ခုခုမှာ အာရုံတစ်ခုခုထင်လာတဲ့အခါ

၁။ ဒွါရကို သတိ ဉာဏ်နှင့်ရှုသိပါ။
၂။ အာရုံကို သတိ ဉာဏ်နှင့်ရှုသိပါ။
၃။ ဒွါရ အာရုံ ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် သံယောဇဉ်တရား တစ်ခုခုဖြစ်လာရင် ထိုဖြစ်လာတဲ့ သံယောဇဉ်ကို သတိ ဉာဏ်နှင့် စူးစိုက်ရှုသိပါ။
၄။ အာရုံပေါ်မှာ အယောနိသောမနသိကာရ (မမှန်မကန်နှလုံးသွင်းမှု) ကြောင့် နဂိုမူလက မဖြစ်သေးတဲ့ သံယောဇဉ်တရား တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ထို့ကြောင့် အကြောင်းဖြစ်တဲ့ အယောနိသောမနသိကာရကို သတိ ဉာဏ်နှင့်ရှုသိပါ။
၅။ အာရုံပေါ်မှာ ယောနိသောမနသိကာရ (မှန်မှန်ကန်ကန်နှလုံးသွင်းမှု) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးဖြစ်တဲ့ သံယောဇဉ်တရား တစ်ခုခုကို ခဏတာဖြစ်ဖြစ် အကြာကြီးဖြစ်ဖြစ် ပယ်ရှားနိုင်တယ်၊ ထို့ကြောင့် အကြောင်းဖြစ်တဲ့ယောနိသောမနသိကာရကို သတိ ဉာဏ်နှင့်စူးစိုက်ရှုသိပါ။
၆။ ခဏတာဖြစ်စေ အကြာကြီးဖြစ်စေ ပယ်ရှားနိုင်တဲ့ သံယောဇဉ်တစ်ပါးပါး နောင်အခါ မဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်းဖြစ်သော ယောနိသောမနသိကာရကို သတိ ဉာဏ်နှင့်စူးစိုက်ရှုသိပါ။

မှတ်ချက်။ ။သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒိဋ္ဌိ, သီလဗ္ဗတပရာမာသ, ဝိစိကိစ္ဆာ, ဣဿာ, မစ္ဆရိယ, သံယောဇဉ်ငါးပါးကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့် လုံးဝပယ်ရှားနိုင်ကြောင်းဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ်ကို သိနိုင်သည်။ ။

သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော ကာမရာဂ, ပဋိဃသံယောဇဉ်(၂)ပါးတို့ကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့် လုံးဝပယ်ရှားနိုင်ကြောင်းဖြစ်သော သကဒါဂါမိမဂ်ကို သိနိုင်သည်။

အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် သိမ်မွေ့နုညံ့သော ကာမရာဂ, ပဋိဃသံယောဇဉ်(၂)ပါးတို့ကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့် လုံးဝပယ်ရှားနိုင်ကြောင်းဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ်ကို သိနိုင်သည်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် ရူပရာဂ, အရူပရာဂ, ဘဝရာဂ,မာန, အဝိဇ္ဇာ, သံယောဇဉ်တို့ကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့် လုံးဝပယ်ရှားနိုင်ကြောင်းဖြစ်သော အရဟတ္တမဂ်ကို သိနိုင်သည်။

ရဟန္တာမဖြစ်သေးသောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပုထုဇဉ်များသည် မရသေးသောမဂ်များကို သုတမယ စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့်သာ သိနိုင်သည်။

- ၁။ ဒိ, ဝိ,သီ, ဣ, မစ္ဆရိ, ကင်း၍သောတာပန်။
- ၂။ ကြမ်းတမ်းကာမ ပဋိဃ ကင်းပသကဒါဂါမ်။
- ၃။ သိမ်မွေ့ကာမ ပဋိဃ ကင်းပအနာဂါမ်။
- ၄။ ရူပ, အရူပ, ဘဝ, မာနာ, အဝိဇ္ဇာ ကင်းကွာအရဟံ။

သတိဖြစ်ကြောင်းတရား (၄) ပါး

၁။ ရှေ့ကိုသွားခြင်း၊ နောက်ကိုသွားခြင်း စသော (၇)ပါးသောအရာတို့၌ သတိသမ္ပဇဉ်ရှိခြင်း။

၂။ သတိမရှိသူကို မပေါင်းသင်းခြင်း။

၃။ သတိရှိသူကို ပေါင်းသင်းခြင်း။

၄။ သတိ၌ လိုလားသောစိတ်ရှိခြင်း။

(သတိပဋ္ဌာနသုတ္တ၊ မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ၊ပ၊ ၃၀၁)

ထိနမိဒ္ဓ ပယ်ဖျောက်နည်းများ

၁။ အိပ်ချင် ငိုက်မျည်းကြောင်းဖြစ်သော အမှတ်သညာကို ပယ်ခြင်း။

၂။ တရားကျမ်းဂန်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။

၃။ တရားစာ ရွတ်ဖတ်ခြင်း။

၄။ နားနှစ်ဖက်ကို ဆွဲခြင်း၊ ကိုယ်ကို လက်ဖြင့် ပွတ်သတ်ခြင်း။

၅။ မျက်နှာသစ်ပြီး ထိုထိုအရပ်ကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ ကြယ်တာရာတို့ကို မော်ကြည့်ခြင်း။

၆။ အရောင်အလင်းကို နှလုံးသွင်းခြင်း။

၇။ စင်္ကြံ လျှောက်ခြင်း။

(ပစလာယမာနသုတ်၊သတ္တကနိပါတ်၊အံ၊၂၊၄၆၁)

၁။ အစာ အာဟာရကို လျှော့စား။

၂။ ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းလဲပေး။

၃။ အလင်းရောင် နှလုံးသွင်းပေး။

၄။ လွင်ပြင်မှာနေ (အခန်းအောင်း မနေရ)။

၅။ ထိနမိဒ္ဓ နိုင်နင်းပြီးသော ကလျာဏမိတ္တနှင့် နေ။

၆။ ဝီရိယ အားပေးသော (ခုတင်နှင့် စပ်သည့်) စကားများကိုသာပြော။

(သံ၊ဋ္ဌ၊၃၊၂၈၉၊အံ၊ဋ္ဌ၊နီဝရဏဝဂ်၊၃၈)